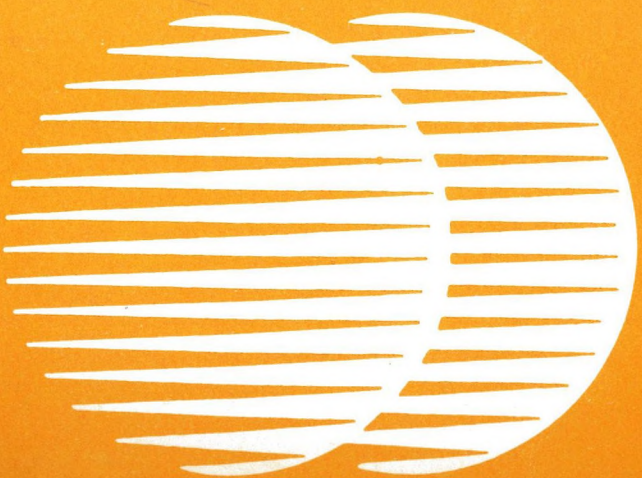
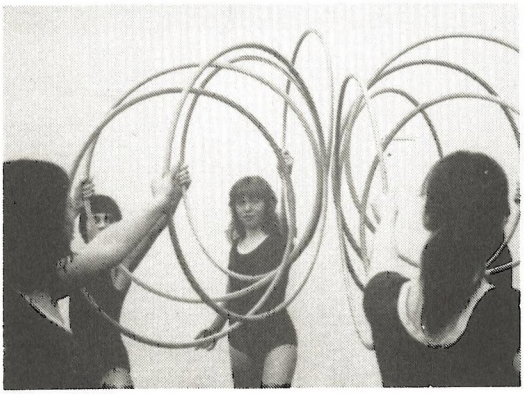
A testnevelés tanítása

XX. ÉVFOLYAM
1984 | 3
A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balázsné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

TARTALOM

Dubecz József–Nagy Sándor: A testnevelés tantárgyban bevezetett nevelési és oktatási tervek beválásáról, a gyakorlati munka tapasztalatairól I. 65

Dubecz József: Tanítom a floptechnikát 84

Folyóiratszemle 93

Iskolai testnevelés. Bibliográfia I. 95

Pillanatok a TF életéből ..... B. III.

E számunk szerzői:
Dubecz József testnevelő tanár, Bp.; *Nagy Istvánné* könyvtáros, Bp., Hortobágyi Tibor egyetemi tanársegéd, Bp., Nagy Sándor testnevelő tanár, Leányfalu.,

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563–2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17–21. Postafiók 33. Telefon: 211–200 – Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10–14. – A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója – Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. – 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,– Ft – Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft
Fejér megyei Nyomdaipari Vállalat 1443942
Felelős vezető: Gyenti Pál igazgató

A testnevelés tantárgyban bevezetett nevelési és oktatási tervek beválásáról, a gyakorlati munka tapasztalatairól I.

DUBECZ JÓZSEF–NAGY SÁNDOR

Az 1977-től folyamatosan bevezetett testnevelés nevelési és oktatási tervek (a továbbiakban tantervek) jelentős részben támaszkodtak a megelőző több mint 100 esztendő tantervkészítési és tanítási tapasztalatára, a tudományos kutatásokra és a hivatalos állami állásfoglalásokra.

A TESTNEVELÉS ALAKULÁSA A TANTERVEK TÜKRÉBEN

Játékok, természetes gyakorlatok

Az első „tanítási tervek", amelyek a testnevelést valamilyen formában alkalmazzák, a XIX. század első felében a protestáns iskolai oktatásban jelentek meg Magyarországon. Célkitűzéseiket jellemzi a francia felvilágosodás és a filantropizmus hatása. Tartalmukban döntően a népies jellegű játékok mozgásanyagát használták.

Az iskolai testnevelés általános bevezetésére az 1868. XXXVIII. tc. alapján került sor.

Az oktatáspolitikai célkitűzések és a testneveléssel járó speciális feladatok egyeztetésének szüksége már 1863-ban megfogalmazódott:

„Az ifjúság testi kifejlesztése kell, hogy lényeges részét képezze a nevelésnek, hogy a czél eléressék a testgyakorlat nem függhet többé egyesek tetszésétől, de a *nevelés* eszközei közt szükséges és törvényszerű szakképen egyenlő joggal kell helyet foglalnia. Szellem és testnek egyenlő lépéssel, együtt kell fejlődni, és ebben fekszik a szabályszerű testgyakorlatoknak mint a nevelés egyik ágának nagy fontossága." (Zimányi J. 1863.)

1869 után a népiskolai tantervek a „szabályszerű testgyakorlatok" rendszeres gyakorlására helyezik a hangsúlyt. A rend- és szabadgyakorlatok kerülnek előtérbe, illetve a magasabb osztályokban a szergyakorlatok. Nagyon konkrét nevelési követelmény is megjelenik, a rend, a fegyelem, a parancsteljesítés, a feltétel nélküli engedelmesség. Az iskolai testgyakorlás célját az alábbiakban jelölték meg: (Markó L. 1873.)

a) szép tartás (állásban és mozdulatban);
b) a testi fejlődés és egészség előmozdítása;
c) erő és ügyesség fejlesztése;
d) sok hasznos gyakorlatra való szoktatás;
e) lélek, elevenség, akarat, szilárdság, megfontolás és kedv kialakítása;
f) figyelem, parancsteljesítés, alárendelés elérése.

Az *1880-as évektől – az 1905-ös tantervekig* a játékok, természetes gyakorlatok szerepe nő a közoktatásban. Megjelenik a játéktevékenység új értelmezése is: „játék közben alkalom kínálkozik a tornázás alatt elsajátított erőt és ügyességet alkalmazásba hozatni." (Szirtes I. 1883.) A tanítási célok változatlanul maradnak.

A „játék" fogalom azonban ebben az időben még magába foglalja az atlétikai jellegű mozgásokat is.

Az 1890-es évek elejére bővülnek és pontosabbá válnak a tantárgyi célok. A tantárgyi célok között új gondolatként jelentkezik, hogy „kitartó munkálkodáshoz szoktasson", „nevelési tornázással kell az iskolai ülésnek káros behatását ellensúlyozni." (Maurer J. 1889.)

A testnevelés tartalmának köre is bővült. *Két új sportág* is bekerült a „gerincbe" – az alkalmi *úszás* és télen a *korcsolyázás.* A játék szerepének növelése érdekében már többen bírálják a torna mozgásanyagát, egyre kevésbé tartják alkalmasnak a tantárgyi célok megvalósítására.

„A játékok szerepének növekedésével – talán annak ellensúlyozásaként is – megjelentek a kidolgozott didaktikai célok és követelések is. A tanulói számadás a kialakuló, majd virágzását élő tornavizsgákon, bemutatókon, ≫szokásos versenyeken≪ a társadalom nyilvánossága előtt zajlott le." (dr. Nagy Tamás 1980.) Az első viszonylag pontosnak nevezhető kísérleteket a

követelmény megfogalmazására a századvégi reáliskolai és gimnáziumi tantervek utasításában találhatjuk meg.

Az osztályozás és a követelmények a tanítási anyagra épültek. Mittelmann Bernát dr. reformjavaslatai (1894.) több szempontból is előremutatóak és jelentősek. Először veti fel az iskola és a szülői ház, a család együttműködését a testi nevelésben. Megfogalmazza, hogy *mindennapos testnevelésre lenne* szükség.

Torna, atlétika, játék

Az *1899-ben megjelent* gimnáziumi és reáliskolai tantervek már torna, atlétika, játék bázisra épülnek, s ugyanezt valósítja meg az *1905-ös népiskolai tanterv* is.

A *célokra* vonatkozóan leszögezi, hogy a testgyakorlásban sem szabad a népiskola általános célját szem elől téveszteni, ezt is főleg a játékokban nevelő hatásúbbá kell tenni, és amennyire ezen a fokon lehetséges, a katonai kiképzés előkészítésére kell felhasználni.

A tantervi *követelmények* vizsgálatot jelentenek az év végén tartandó, az év folyamán begyakorolt anyagból.

Az *I. világháború előtti időszakban* a gyakorlat, valamint a gyorsan fejlődő sportélet felvetik a célok pontosításának, azok értelmezésének kérdését. Kemény Ferenc 1914-ben erről így írt: „Az iskolai testgyakorlás elsősorban nevelőeszköz, a szellemi s a testi tulajdonságok összhangzatos képzése, nem öncélú, hanem csupán eszköz...

A testi nevelésnek nem lehet más célja, mint a testi, szellemi és erkölcsi egészséges életre való nevelés egyéni, társadalmi és nemzeti vonatkozásban."

A katonai képzés kérdése nem járt együtt a szakmai vitával. Az iskolai testnevelés szempontjából továbbra is döntően a rendgyakorlatokban realizálódott, de kiemelten vetette fel az ellenállóképesség, az edzettség megszervezésének szükségességét is. Az iskolai testnevelés reformjára Kmetykó János 1915-ben javaslatot dolgozott ki, amely később a két világháború közötti időszak „magyar rendszerévé" válik. Svéd, dán, német és angol testnevelő rendből kiválogatta mindazt az értékes testnevelő anyagot, mely véleménye szerint az iskolai nevelés szempontjából mind az egészség, mind fejlődés- és mozgástani szempontból értékes.

A *célok* között új fogalmakkal találkozhatunk – már előző tantervekben megfogalmazottak bővítéseként. Ilyenek pl. „az ifjúság életkedvének növelése, tiszta erkölcsének megőrzése, a közre irányzott gondolkodásnak ápolása, továbbá végcél gyanánt a közegészségügy, a honvédelem és a közgazdaság szolgálata. Kiemelt hangsúlyt kapott az önállóságra nevelés." A népiskola fő feladata nem a részletes nevelés és az ismereteknek készen való nyújtása, hanem rávezetés az ismeretekre... tudjon a tanuló önállóan munkálkodni.

A Tanácsköztársaság az iskolai testnevelésben szakítani kívánt az eddigi formákkal, ezért a testnevelést a játékokra, a sportszerű játékokra, az atlétikára és a „kiegészítő és korrekciós gyakorlatokra" kívánták építeni.

„Az *1921. évi LIII. tc.* abban látta a testnevelés feladatát, hogy az egyének testi épségének és egészségének megóvása, lelki és testi erejének, ellenálló képességének, ügyességének és munkabírásának kifejlesztése által *megjavítsa* a *közegészség állapotát*, gyarapítsa a nemzet munkaerejét." (dr. Nagy Tamás 1980.)

Az *1925-ös tanterv* a testgyakorlás célját a gyermekek egészségének, edzettségének, erejének és ügyességének *tervszerű* fejlesztésében fogalmazta meg. Az önfegyelmezettségre, engedelmességre, önuralomra, önálló elhatározásokra és cselekvésre, egymás szeretetére és összetartozására való nevelés szintén cél, az egészséges testi életre és illedelmes magatartásra való *szoktatás* mellett.

Az iskolai célkitűzéseknek megfelelően tartalmaznak az 1925-26-os tantervek gyakorlati életre előkészítő és munkára nevelő gyakorlatokat (kirándulások, kerti munka, önvédelem, elsősegélynyújtás stb.) is. A *tanítási anyagot* általában *különleges hatású és általános hatású* gyakorlatokban jelölik meg. A különleges hatású gyakorlatoknak az a feladatuk, hogy a testet arányosan fejlesszék, a tanulással járó káros hatásokat, deformitásokat ellensúlyozzák, s az egész testet a nagyobb erőt és ügyességet

kívánó mozgásokra előkészítsék. Az általános hatású gyakorlatok azt a célt szolgálják, hogy a gyermek izomrendszerének és belső szerveinek egészséges fejlődését fokozzák, ellenálló erejét növeljék, emellett önuralomra, egymás megértésére és támogatására szoktassanak. A gyakorlati életre előkészítő és a munkára nevelő gyakorlatoknak az a feladatuk, hogy a megszerzett képességek felhasználásával a gyakorlati élet követelményei elvégzésére a gyermeket alkalmassá és képessé tegyék. A fő célok megvalósításának eszközei azonban csak az utasításra végrehajtott és pontosan meghatározott, a testi kiképzésre szolgáló gyakorlatok voltak, amelyek a kötelezően előírt óraszerkezetben, a test teljes, háromszori átmozgatását jelentették. Az esztétikai követelmények is hangsúlyozottak voltak. Ebből fakadóan, valamint a „lelket nemesítő hatás" elérése érdekében a játékok közül a tánc, a magyar játékok, a küzdőjátékok, a labdázás, a háborusdi stb. felhasználása volt megengedett. „A játékok és a sportgyakorlatok anyagát a tanító állapítsa meg." Cél, hogy *„mindkét nembeli* ifjúságból testben acélos, lélekben nemes, jellemben szilárd és minden áldozatra kész honpolgárok váljanak" – a testápoláson, a gondozáson és jellemnevelésen kívül – olyan gyakorlatok szolgálhatnak legeredményesebben, melyeknél *lokalizálható az egészségi hatás,* illetve a „lelket fegyelmező, *erkölcsöt nemesítő*" hatás. (Kmetykó J. – Misányi O. 1929.) Ennek biztosítása érdekében a két világháború között megjelent dokumentumok, írások azt a célt szolgálták, hogy óramintákkal, a konkrét gyakorlatok részletes leírásával, a helyes végrehajtás elemzésével viszonylag merev keretek közé szorítsák az iskolai testnevelést. „A tanári szabadság kizárásával biztosítják az elvek megvalósulását: „minden órán minden izmot megmozgatni, nem az egyéni teljesítmény a fő cél, hanem az osztály jó munkája," a különböző rendszerekből fakadó, „áthatolhatatlan dzsungel" megszüntetése. (Babocsay J. 1932. Erdődy I. 1933.)

A sport beépülése az iskolai testnevelésbe még nem történik meg. Ez a képzési, nevelési célokkal nem egyezik meg ebben az időben. „Társadalmi szempontból a testgyakorlás több a sportnál – mikor a gyermeket elbírálom, az első szempont annak fegyelmezettsége, készsége és parancsteljesítése kell, hogy legyen." (Szőke E. 1934.)

Az 1930-as évek végére az ellentmondások kiéleződnek, a kiadott tanmenetminták kezdik feloldani a „magyar rendszer" merev kereteit. (Király D. 1937.)

A nyolcosztályos népiskolai tanterv

A cél- és feladatrendszerben, a tanítás anyagának kiválasztásában és elrendezésében nem hoz változást az *1941-ben kiadott nyolcosztályos népiskolai tanterv* és utasítás sem. Értelmezésében azonban kiemeltebb szerepet kapnak a munkára nevelő gyakorlatok. Megváltozott az óraszerkezetben a fő rész feladata. A sportágak helyet kaptak a tanórai testnevelésben. Az iskolai testnevelés „a nemzeti tudatosságnak" megfelelt a két világháború között, de „éppen azt nem valósította meg, amit a dokumentumaiban a leggyakrabban hangsúlyozott." (dr. Nagy Tamás 1980.)

Az *1946-os tanterv* utasítása már a kivezető utat is megjelöli azzal, hogy a testnevelést nem a régi „torna" korszerűsített fedőszavának, hanem a nevelés egyik tényezőjének fogja fel.

A *felszabadulás után az új iskolafajta* (8 osztályos általános iskola) megszervezése nagyszabású változást tett lehetővé az új szellemi oktatás és nevelés elérésében. A tanterv készítői az általános iskola célkitűzéseiből, feladataiból indultak ki. „Az általános iskola feladata, hogy a tanulókat egységes, alapvető nemzeti műveltséghez juttassa, minden irányú továbbnevelésre és önművelésre képessé tegye, és közösségi életünk tudatos és erkölcsös tagjává nevelje."

A *testi nevelés célját* az 1946-os tanterv meg is fogalmazta. „A testi és lelki nevelés összhangjának biztosítása, értékes testi és lelki tulajdonságok kifejlesztése, önfegyelemre és helyes életre szoktatás, a közösségi érzés ápolása.". Az utasítás eszközként a testápolást, az értelmi oktatást és a testgyakorlást jelölte meg.

A tantárgyi célrendszerben alapvetően változott meg a testnevelés helye az iskolai tantárgyakhoz viszonyítva, hiszen eddig a tantervek külön a többi tárgytól függetlenül készültek. „Azzal, hogy a testnevelést is – a testi nevelés részeként – a nevelés egyik tényezőjeként értel-

mezi, kibővíti a tantárgy eddigi szűk és zárt kereteit. Anyagát, a testgyakorlatokat a „cselekvési alkalmak megteremtéseként" fogja fel, s ezzel kitárja az iskola kapuit a különböző sportágak, az eddig száműzött mozgásformák előtt." (dr. Nagy T. 1980.) A magyar testnevelés tantárgytörténetének egyetlen olyan tanterve ez a dokumentum, amely elméleti tanítási anyagot is tartalmazott.

Utasítás írja elő, hogy a tantervi anyagból „teljesítménypróbákat" kell a tanulóknak végrehajtani, de ez csak annak elbírálását jelentette, hogy a végrehajtás sikeres volt-e vagy sem. Célja is alapvetően az volt, hogy eszköz legyen a tanulók képesség szerinti reális csoportosítására, illetve az osztály átlagának megállapítására.

Az 1950–52-ben kiadott testnevelés tantervek célkitűzéseiben már a szocialista építőmunkára való előkészítés került az elsődleges helyre. A tantárgyi feladatokban azonban elszakad az 1946-os tanterv progresszív törekvéseinek egy részétől. Előrelépést jelentett viszont a tantervi követelmények pontosabb megfogalmazása. *1952-ben jelent meg az általános iskolák módosított testnevelés tanterve.* Kettős tanterv volt, amit a létesítmény helyzet determinált.

A célfogalmakból kiderül, hogy azok jelentős része az egészségnevelés körébe tartozik, ugyanakkor integrált a célkitűzés a „szellemi és a termelő munkára való alkalmasság, erkölcsiség" megvalósítása érdekében. A célkitűzéseknek megfelelően fogalmazódtak meg a megvalósításukhoz felhasználható eszközök is. Az eszközök közül a *testgyakorlatok* kapnak kiemelt szerepet, amelyek egy kötelezően előírt óraszerkezetben nyernek funkcionális értelmet. A testgyakorlatokkal kívánja megvalósítani a tanterv, hogy kialakuljanak egyidejűleg a pszichofizikai képességek és a sokoldalú mozgáskészségek a tanulóknál.

Megfogalmazza a tanterv a testnevelés alapelveit is. Állást foglal egy igen lényeges területen „az oktatás és gyakoroltatás" kérdésében. Az előzőekben megfogalmazottak alapján következne, hogy a szervezet edzésére, a kondicionálásra helyeződik a fő hangsúly – amit főleg gyakoroltatással lehet elérni, az ismétlések számának növelésével.

Ezzel szemben a tanterv szerkezeti felépítése és az utasításban megfogalmazottak az oktatás központú, a mozgásformák elsajátítására törekvő testnevelés megvalósítását húzzák alá. „Az az elv, hogy a testnevelés éppen olyan elbírálásban részesül, mint az iskola óratervében szereplő bármely más tantárgy a követelményrendszer kidolgozását is szükségessé tette. (dr. Nagy Tamás 1980.) *Az értékelés,* folyamatos ellenőrzések és időszakos ellenőrzések alkalmazásával történt. Az osztályozásban az alapot az „abszolut" tudás jelentette. („Folyamatos ellenőrzésnél az érdemjegyet a mozgások minőségi végrehajtására adjuk." ... „Az ellenőrző gyakorlatok értékelésénél döntő szerepe van az eredménynek".) Az érdemjegy végleges megállapításánál azonban a tanuló gyakorlati tudását, közösségi munkáját és orvosi csoportbeosztását egyaránt figyelembe kell venni. A tantervi követelmények minőségi és mennyiségi mutatói egyaránt – a közepes (3) érdemjegyet jelentették.

A tanterv alapvető változást jelentett szerkezeti felépítésében is, az addig általánosan ismert és alkalmazott testnevelési tanterveinkkel szemben. Az eddigi tantervek ugyanis nem vették tekintetbe:

1. az iskolák különböző helyi körülményeit,
2. jóakaratú, áldozatvállalásra kész, de testnevelői szakképzettséggel nem rendelkező nevelőink nagy számát,
3. általános iskolai és óvodai testnevelésünk elhanyagolt állapotát.

Mindezeknek a körülményeknek a figyelembevételével az új tanterv lehetővé teszi, hogy iskoláink az azonos tantervi célkitűzést – helyi körülményeknek megfelelően (kettős tanterv) – részben eltérő mozgásanyag feldolgozásával érjék el. Nem a nevelőknek maguknak kell ezt a súlyos problémát megoldaniok. Lehető legegyszerűbb megoldásként a dologi feltételek pontos meghatározásával készült I. és II. sz. tantervekben készen kapták. Ez egyben kiküszöbölte a tantervi célkitűzést szolgáló mozgásanyag liberális kezelését, tetszés szerinti felhasználását is. Módot nyújtott arra, hogy az általános iskolai testnevelés minden iskolában, minden körülmények között az azonos célokat folyamatosan és tervszerűen szolgálja.

A másik döntő változást a tanterv szerkezeti felépítésében a gyakorlati megvalósítás elvének további következetes alkalmazása eredményezte. Az eddigi tantervek az 1. osztálytól a 8. osztályig lépcsőzetesen építették egymásra az egyes osztályok tantervi követelményeit. Nem vették figyelembe azt a körülményt, hogy az általános iskolák alsó tagozatában gyakorlatilag általánosan nem volt testnevelés. Ennek megfelelően a jelen tanterv az 5. osztályok tantervi anyagába a legtöbb mozgásfajtában a normális fejlődési foknak meg nem felelő „igénytelenebb mozgásanyagot is beiktat." Éppen ezért az 5. osztály anyaga valamivel bővebb a többinél. A bővülést nem a 4. osztály tantervi anyagának a megismétlése, hanem a négy alsó osztály anyagának összefoglalása jelentette. A tanterv 1. osztályú anyaga az óvodai testnevelés mulasztását kívánta pótolni az előző elvek alapján. *A testnevelési rendszer alapelveinek érvényesítését a tanterv két módon szolgálta:*

a) az egyes osztályok számára előírt mozgásanyaggal (I. v. II. Tt.)
b) a mozgásanyag osztályokon belüli csoportosításával, illetve a tanterv osztályon belüli szerkezetével.

Ez utóbbi mód úgy valósult meg, hogy a 12. életévig, ameddig nemek szerint elkülönülő fejlődési sajátosságok még alig észlelhetők – a két nem számára azonos mozgásanyag szolgálja a tantervi célkitűzést. *A 12. életévtől (VI. oszt.) azonban a fiúk és a lányok számára részben külön mozgásanyagot és követelményt ír elő a tanterv.* Másik jellemző új sajátosság, hogy a mozgásanyagot nem testgyakorlási ágak szerint csoportosítja, hanem szokástól eltérően mozgásfajtánként. Ez a megoldás a lehető legkisebb torzulást engedte a „Munkára–Harcra-kész" (MHK) mozgalom nyomásának. Ellenkező megoldás a sokrétű mozgásanyag céljainak egyoldalú értékelését válthatta volna ki a tanárokból. „A mozgásanyag céljainak helytelen értékelése pedig különösen a 14. életévüket be nem töltött tanulók egészséges fejlődését veszélyeztethette volna."

Az 1956–58-as testnevelési tanterv koncepcionálisan nem jelentett újat 1952-höz képest. Az alsó tagozatban azonban a feladatfelsorolásban ismét megtaláljuk azt a gondolatot, hogy „a tanulók a testnevelési órán játék közben adódó, egyszerű feladatok önálló megoldására képesek legyenek." A felső tagozat tanterve a korábbitól eltérően, de azzal azonos anyagkiválasztással – már torna, atlétika, játék csoportosításban adja a tanítás anyagát. A korábbi tanterv maximalizmusára hivatkozva csökken a rend- és előkészítő gyakorlatok mennyisége, és alapvetően a labdajátékok és a sportjátékok anyaga. A követelmények is csökkennek, de megmaradnak az atlétika számszerű követelményei, jóllehet már ad lehetőséget az utasítás az egyéni tulajdonságjegyekből fakadó tanári szintmódosításra.

Az 50-es évek tanterveinek ellentmondásai: A mozgások végrehajtásának következetes végigvitele mellett csak az atlétikai gyakorlatok kaptak konkrét, mérhető követelményeket. A kitűzött tantárgyi feladatok teljesítését nehezítette a pszichológiai nevelési szempontok figyelmen kívül hagyása. Viszont jelentős eredmény, hogy ekkor fejeződött be a testnevelés mozgásanyagának viszonylagos stabilizálódása – legalábbis jelenlegi felfogásának értelmében.

A 60-as évek változásai

A felmerült problémákon a Pedagógiai Tudományos Intézet 1960-ban kidolgozott irány- és elvjavaslata próbált meg változtatni. Kritikai bírálat alá vette az 1956–58-as tanterveket. Megjelölte azokat a szempontokat, amelyekben előbbre kell lépni:

a) jobb feltételeket kell biztosítani a testi fejlesztés, az edzettség növelésére,
b) jobb lehetőséget a testnevelés és sport megszerettetéséhez,
c) rugalmasabb tanterv kell, hogy a helyi lehetőségeket jobban kihasználhassák,
d) teljesítményképes tudás biztosítása, a tudás alkalmazására neveljünk,
e) fokozni kell a tanulói aktivitást.

Ezeknek megfelelően *az új tanterv nem leíró jellegű lett.* Azt kívánta, hogy az egyes technikai mozzanatokat megfelelő összefüggésbe ágyazva kell tanítani.

Az 1963-as tanterv törekvéseire az alábbi feladatmegfogalmazás a legjellemzőbb, „...meg kell tanítani a tanulókat azokban az összefüggésekben gondolkodni, amelyeket a különböző testgyakorlati ágak anyagainak elsajátításakor ismernek meg. Egyúttal pedig arra kell nevelni őket, hogy ezeket az ismereteket sikeresen alkalmazzák olyan feladatok megoldásában, amelyeket egyrészt maguk a testgyakorlati ágak nyújtanak, másrészt az életben találkozhatunk velük". (Burka E. 1962.) Az alsó tagozatban két új szempont kiemelése indokolt a konkretizált tennivalók közül: „konkrét mozgásos feladatok útján fejlessze készségeiket..., ezzel ügyességüket, cselekvésgyorsaságukat és könnyed erőkifejtést igénylő feladatokkal testi erejüket és állóképességüket... alakítsa ki a tanulókban annak tudását, hogy a testnevelés egészségük és ügyességük fejlesztésének fontos eszköze."

„A felsőtagozat tanítási feladatai között ez a két gondolat még határozottabban szerepel: fejlessze a tanulók tudatos helyzetfelismerő és feladatmegoldó képességét". (Dr. Nagy Tamás 1980.) A megfogalmazás azt is jelenti, hogy a szerzők már azt is figyelembe vették, hogy az oktatás kihasson a tanulók iskola utáni életére is.

A tanterv jelentősen megváltoztatta a követelményeket is. „A testnevelésben a követelmény a tanterv mozgásanyaga. Az osztályozás fő tárgyát a tanterv mozgásanyagából – az atlétika, torna, játék köréből, az adott osztályokban rögzített szinten – arányosan válogassuk ki, hogy ölelje azt fel."

Lényegében megszűnt az 50-es évek mérendő és mérhető, merev és egyoldalú követelményrendszere, de nem lett a tantárgyi feladatrendszernek megfelelő adekvát forma sem. „Hiszen a konkrét mozgásanyag, a leglényegesebb gyakorlatok számonkérése továbbra is a technika tanítása, a mozgásoktatás irányába hatott." (Dr. Nagy Tamás 1980.)

Nagy horderejű, sok változást hozó intézkedés volt 1963-ban *a tanulók egészségügyi csoportokba való besorolásának bevezetése (184/1963/MK.24./MM. sz. utasítás).* Az utasítás szerint a tanulókat egészségi állapotuktól függően más tartalmú foglalkozásokra kellett beosztani:

a) testnevelési óra (I. csoport);
b) könnyített testnevelési óra (II. csoport);
c) gyógytestnevelési óra (III. csoport);
d) testnevelés alól felmentett, kórházi gyógytorna (IV. csoport).

Ez az intézkedés a differenciált foglalkozások lehetőségét teremtette meg, ami a tantárgyi feladatok megvalósítása szempontjából a *„kiegészítő anyag"* bevezetésével együtt a tényleges demokratikusabb szellem megjelenésére utal. A kiegészítő anyag megjelenésével lehetőség nyílt arra, hogy az alaptanterv a választástól függően valamelyik testgyakorlati ág javára bővüljön. Újból hangsúlyt kapott a tanórán kívüli játék és sportfoglalkoztatás is. Meg kell említeni az először *kötelező úszásoktatás* tantervi, tanórai bevezetésének jelentőségét is (5. oszt. 16 óra).

1963 szeptemberében bevezetésre került a *Nevelési terv,* melyet a szaktanároknak a tanmeneteikben is, a tematikus egységek megtervezésekor figyelembe kellett venni. Tartalmi vonatkozásban meg kell említeni, hogy a szerzők a tananyagcsökkentésből származó visszásságot érezve, az utasításban igyekeztek valamelyest koordinálni ebben a kérdésben. „A testnevelési játékokkal közvetlenül olyan technikai és egyéni taktikai képzést kell nyújtani, hogy megfelelő alapot biztosítson a sportjátékok tanításához."

Az osztályozás kérdésében is újszerű vonások jelennek meg. „Igen lényeges, hogy különbséget tegyünk a tanulók tudása, mozgásismerete és magatartása között."

A tantervi utasítás, ha burkoltan is, de a tanár személyiségét helyezi előtérbe, és hangsúlyozza felelősségét a tanulók tudásszintjéért. „Ezért még kivételes esetben sem fordulhat elő – a nevelő megfelelő munkája mellett –, hogy egy tanuló testnevelésből ne érje el legalább az elégséges osztályzat szintjét." (Úgy gondoljuk, hogy a testnevelő tanárokban kialakult bizonytalanság megjelenése, a problémákhoz való nem egyértelmű viszonyulásuk, ami még napjainkban is tart, ebből az időből maradt ránk örökségül.)

1969-re ismét megtörtént az iskolai testnevelés feladatainak felülvizsgálata. Ez a tantervi fogyatékosságokra is kiterjedt.

Megállapításai:

– az alsó tagozat számára kevés a játék,

– a választható tanítási anyagrészek eldöntésében nem a feltételek hiánya a meghatározó,

– az egyes testgyakorlati ágak követelményeinek ellenőrzése, számonkérése nem egyértelmű;

– a tanmenetek összeállításában formailag és mechanikusan alkalmazzák pedagógusaink a Nevelési tervet.

„Az 1969-ben átdolgozott tantervekben tovább erősödött a korábbi tanterv progresszív vonása, tovább bővült feladatrendszere, s talán ami a legjelentősebb, a testnevelés feladatainak megfelelő adekvát követelményrendszert tartalmazott" (dr. Nagy Tamás 1980.) a kb. 10%-os tananyagcsökkentés ellenére.

A tantárgyi feladatok között a gyakorlati élet igényeinek alárendelt *fizikai cselekvőképesség* fejlesztése központi helyen szerepelt.

Új feladatként fogalmazódott meg az öntevékeny testedzéshez és a sportoláshoz szükséges alapképzettség megszerzése is. Az oktatás elsődlegességét ismét nyomatékosan hangsúlyozza a tanterv, de már egy újabb koncepcionális fogalomkörre bővítve. *Feladathelyzetben* történő oktatásról van szó. Cél a sokoldalú mozgásműveltség kialakítása, s nem a versenysportra történő direkt felkészítés.

A *tantárgyi követelményrendszer* a feladatrendszerrel összhangban áll. A sportáganként csoportosított követelmények elsősorban a legfontosabb ismereteket rögzítik koncentrikusan bővülő, esetenként lineáris formában. Az ismereteken kívül tartalmaz a tanterv még technikai követelményeket is. A fizikai képességek területén a futó állóképesség esetén csak az alsó időhatárokat jelöli meg.

A *„tantervi utasítás"* az egész testnevelést átfogó értelmezési, módszertani segédletet ad az általános iskolai alapelvek, koncepció szellemében munkálkodva. Az oktatás főbb módszertani alapelveiben ismét új vonásokat fedezhetünk fel, illetve tovább módosult koncepcionális szemléletmódot.

1. „A testnevelésben a tanulók tevékenységét, a tanulást minden életkorban az *élménygazdagságnak, az örömteljességnek,* a pozitív értelmeknek kell jellemeznie. Különösen jelentős ez az általános iskolai időszakban, amikor a tanulók állásfoglalását, ítéleteit az érzelmi mozzanatok sokkal jobban befolyásolják,...

   A tanulási módszerek, eljárások közül ezért ki kell küszöbölni, de legalábbis a minimumra kell csökkenteni azokat, amelyek alkalmatlanok a tanulók érdeklődésének a felkeltésére, fenntartására, a pozitív érzelmek kiváltására. Ezért a lehetőségekhez képest kerülni kell a tanulók *utasításon alapuló* cselekedtetését...,

   ...Ahhoz, hogy a tanulók cselekedtetése magasabb szintre emelkedjék, elengedhetetlenül szükséges a *feladat megértése,* a *feladat megoldásához* szükséges elemi ismeretek elsajátítása."
2. „Fejleszteni kell és a lehetőségekhez képest magas színvonalon kell tartani a tanulók aktivitását, önállóságát." A tanulók aktivitása egyrészt a *tanulás iránti aktív beállítódásban,* magatartásban, a tanulás iránti motíváltságban nyilvánul meg.
3. „A testnevelési órák a tanulók életkori sajátosságait, fiziológiai állapotát figyelembe véve optimális fizikai terhelést nyújtsanak. Különös gondot kell fordítani a tanulók munkájának gazdaságos megszervezésére, az idő jó kihasználására."

Az utasítás leszögezi: „A kiegészítő tantervi anyagról az 5. osztályban dönteni kell, s ez nem változtatható a későbbiek során." A tantervi mozgásanyag kezelésének kérdésében egyértelmű az állásfoglalás. „A technikai elemek tanításában mellőzni kell az indokolatlanul tartós iskolázást, súlykolást, játékhelyzetben való alkalmazásuk lehetőleg minél előbb történjék meg."

„A játékok technikai elemeinek felesleges halmozása, súlykolása és számonkérése elfordítja a tanulókat a játéktól. Ha viszont sikerül a tanulókkal egy-egy új elem megtanulásának szükségességét megértetni, akkor nagy részben sikerült motíválni is őket elsajátításukra."

A követelményrendszerre épülő értékelés és osztályozás szempontjait az utasítás meghatározta, amely a nevelésközpontúság alapelvén nyugszik. Szakít az előző gyakorlatokkal, és leszögezi: megengedhetetlen minden olyan eljárás, amely a tanulók teljesítményét is mp-ben vagy egyéb hasonló módon meghatározott értékskálához viszonyítja. Az iskolák létesítménybeli, felszerelésbeli eltérései eleve irreálissá tennék az ilyen értékelést.

A tantervben megfogalmazott követelményeknek megfelelően a tanulók teljesítményében mutatkozó (önmagukhoz mért) fejlődést, javulást kell elsősorban figyelembe venni."

„Ahhoz, hogy egy tanuló összteljesítménye jó (végosztályzata pl. jeles) legyen, elegendő, ha egy testgyakorlati ágban eléri ezt a szintet, másokban pedig legalább átlagos (közepes) teljesítményt nyújt." Az előző tantervben még burkolt formában megjelenő állásfoglalást már nyíltan kimondja az utasítás": a buktatás ellentétben áll a testnevelés céljával, természetével, és csak a tanuló személyiségének a torzulása (teljes passzivitás, ellenszegülés) esetén következhet be." (Zárójelben jegyezzük meg, hogy a testnevelő tanárok értetlensége, tanácstalansága az új koncepció át nem látása magas szinten volt. Ezt a tényt jelzik a tanterv bevezetését kísérő élénk viták, és a pontosítási, értekezési igények jelzése).

Az 1969-es felsőtagozat és az 1963-as alsótagozatos tantervet az 1973 szeptemberében bevezetett módosítással használták.

Az *1973–74-ben megjelent új módosított tanterv* szintén tartalmazott némi tananyagerőcsökkentést, ugyanakkor a „tanítás" anyaga a harmadik testnevelési óra bevezetésével paradox módon bővült. A tananyagcsökkentés és az óraszám-növekedés ellentmondását külön MM útmutató, illetve OPI Tájékoztató igyekezett csökkenteni.

Lényeges koncepcionális változást ez a dokumentum nem tartalmazott. A tananyagban történt változást, a mozgásszerkezet strukturális vizsgálatából eredő következtetések alapján fogalmazták újra egyes testgyakorlati ágakban. A 3. testnevelés órát a tanárok ún. „játék" óraként használhatták fel az új teljes óraszámot feldolgozó dokumentum megjelenéséig. Az így nyert többletfoglalkozásokon az ismereteket lehetett volna jobban elsajátíttatni, és a testmozgást lehetett volna jobban megszerettetni. A választási lehetőségek a tantervben növekedtek, kisebb mértékben a tanulók, másrészt az iskola dönthetett valamely tantervi anyagcsoport feldolgozása mellett. „A választás ennek ellenére mégsem jelenthet tetszőlegességet. Nem lehet választani mindenekelőtt a képzési feladatok között... Ebből a szemszögből nézve a képzési feladat, a közvetlen képzési cél az elsődleges, a konkrét feladathelyzet, amelyben megvalósítható, mindenképpen másodlagos is." (Burka E. 1973.)

A módosításban a választhatóság növelése érdekében volt szükség a közvetlen képzési célok pontosítására, részletesebb kifejtésére. Ez elsősorban a játékokkal kapcsolatos tantervi szöveg és követelmény módosításában értékelhető. Amikor a feladat vagy a követelmény meghatározásánál (pl. kosárratörés, a védőtől való elszakadás stb.) a tanterv „nem határoz meg egyetlen változatot, minden esetben választási lehetőségként kell értelmezni, és semmi esetre sem úgy, hogy valamennyi változatot minden tanulónak meg kell tanulnia." (Burka E. 1973.)

„A követelménymódosítások is egyrészt azt a célt szolgálják, hogy az alapvetően fontos képzési feladatok kerüljenek jobban előtérbe, és az „anyagelsajátítás", a „tanterv elvégzése" helyett az alapvető pedagógiai célokra hívják fel még jobban a figyelmet" (Burka E. 1973. MM. Ált. Isk. Orsz. Tantárgyi Bizottsága)

A legjelentősebb változások a testnevelési játékokban vannak. A módosított tantervi szöveg szerint a felsorolt játékok nem kötelezően tanítandók.

A tanterv magában hordozta egy újabb dokumentum készítésének szükségességét, hiszen a 3. órákat tartalommal és újabb követelményekkel kellett megtölteni.

A tantervi munkálatokat bemutató fejezetünket az eddig megjelent *hivatalos tantervek összefoglaló bemutatásával* zárjuk. Tantervi vázlatot, tervezetet, a hivatalos tantervet adaptáló munkát (például a felekezeti iskolák tantervei) csak kivételesen említünk.

NÉPISKOLAI TANTERVEK

Rövidítések:
EN = elemi népiskola
FN = felső népiskola

A megjelenés éve	Rendelkezés	Miniszter	Megjelent még	Megjegyzés
1869	az 1868 XXXVIII. t. sz. értelmében	Eötvös József	1869 Pest 1870	
1872	az 1868 XXXVIII. t. sz. értelmében	Pauler Tivadar		FN
1877	21678/1877	Trefort Ágoston	1878, 1880, 1882, 1884, 1886, 1890, 1894, 1899, 1900, 1901, 1902, 1903, 1904, 1905	
1879	17287/1879	Trefort Ágoston	1886, 1890, 1892, 1903, 1907	A nem magyar ajkú népiskola számára
1882	18634/1882	Trefort Ágoston		FN A gazdasági szaktanítással egybekapcsolt
1882	18634/1882	Trefort Ágoston		FN Az ipari tanműhellyel egybekapcsolt
1897	60764/1896	Wlassics Gyula	1898	Gazdasági ismétlő iskola
1905	2202/1905	Berzeviczy Albert	1906, 1907, 1908, 1909, 1911, 1912, 1913, 1914, 1915, 1916, 1918	
1914	–	Jankovich Béla		Az elemi népiskola tanterve és utasítása Orsz. Közokt. Tanács
1917	2202/1905 (pótlás)	Zichy János		
1918	–	Zichy János		Előadói javaslat
1918	2202/1905 (kiegészítés)	Zichy János		
1925	1467/1925	Klebelsberg Kunó		
1928	1497/1925	Klebelsberg Kunó		A testnevelési óratervvel kapcsolatban lásd még: Hiv. Közl. 1928. 22.
1932	2495/1932	Hóman Bálint	1933, 1936	
1935	6345/1935	Hóman Bálint	1936	Általános továbbképző népiskola
1937	3304/1937/b	Hóman Bálint	1939, 1940	7–8. osztály számára
1938	109388/1938	Hóman Bálint		
1939	135311/1939	Hóman Bálint		
1940	137507/1939	Hóman Bálint		

NÉPISKOLAI TANTERVEK

Rövidítések:
EN = elemi népiskola
FN = felső népiskola

A megjelenés éve	Rendelkezés	Miniszter	Megjelent még	Megjegyzés
1941	55000/1941	Hóman Bálint		1–5. kötet
1943	8600/1943	Hóman Bálint		Mezőgazdasági népiskola
1945	Orsz. Köznev. Tanács			Kiegészítő utasítások
1946	75000/1946 VKM sz. rendelet	Keresztury Dezső	1947, 1948	
1950	1220–10/1950	Darvas József		
1951	1920–36–1/1951	Darvas József		Tanterv és kiegészítés
1952	K.M. 80477–0117/1952 OTSB 841–8/1952 utasítása			
1955	61/1955/O. K. 16./OM	Erdey-Grúz Tibor		Tantervmódosítás
1956	62/1956/O. K. 16./ OMsz. ut.	Kónya Albert	1957, 1958, 1960	1–4. osztály számára
1958	48/1957/MK. 8./ MM. sz. ut. mekkéklet 153/1958/MK. 10./ MM. sz. ut.	Benke Valéria		
1961	Műv. Min. 4. sz. módszertani levele	Benke Valéria		Tantervmódosítás, túlterhelés megszüntetésére
1963	162/1962/MK. 23/ MM. sz. ut.	Ilku Pál	1–4. osztály 1962, 1963, 1970 5–7. osztály 1961, 1962, 1963	Az 1970-es kiadásból a testnevelés tantárgy hiányzik (külön füzetekben)
1963	Kiadja: OPI	Ilku Pál	Ált. és középiskola	Gyógytestnevelés kísérleti tanterv
1965	Kiadja: Műv. Min.	Ilku Pál	Ált. és középiskola	Gyógytestnevelés
1969	Kiadja: Műv. Min.	Ilku Pál		Testnevelés szakosított osztályok
1969	162/1969/m. K. 15./ MM	Ilku Pál	5–8. oszt. 1970	
1973	Kiadja: Műv. Min.	Ilku Pál		Testnevelés szakosított osztályok
1974	162/1962 és 114/1973	Nagy Miklós	5–8. oszt.	Módosítás
1978	114/1977	Polinszky Károly	1981	1981: Gyógytestnevelés is
1981	116/1978/M. K. 11.)	Pozsgai Imre		Testnevelési osztályok számára

POLGÁRI ISKOLAI TANTERVEK

Rövidítések: F = fiú
L = leány

A megjelenés éve	Rendeletszám	Miniszter	F – L	Megjelent még	Megjegyzés
1869	–	Eötvös József	F és L	1969, 1877, 1878	Függelék a népiskolai törvényhez
1879	25409/1979	Trefort Ágoston	F	1892, 1893 1902, 1903 1904, 1905 1907, 1909 1911, 1913 1915, 1917	
1887	29000/1887	Trefort Ágoston	L	1888, 1892 1902, 1903 1906, 1907	
1908	40483/1908	Apponyi Albert	L		
1914	40483/1908 és 4000/1914	Jankovich Béla	L	1926	
1918	70022/1918	Zichy János	F	1925, 1926	
1927	70022/1918 és 1434/1927	Klebelsberg Kunó	F		
1928	27398/1928 és 1434/1927	Klebelsberg Kunó	F	A	A módosítást a polgári isk. 5–6. osztályának megszűnése tette indokolttá
1932	37397/1932	Hóman Bálint			A 4. osztályban a testgyakorlási órák felemelése tárgyában

KÖZÉPISKOLAI TANTERVEK

A megjelenés éve	Rendeletszám	Miniszter		Megjelent még	Megjegyzés
1868	1868/14464	Eötvös József			
1871	20855/1871	Pauler Tivadar			
1875	12383/1875	Trefort Ágoston	reáliskolák		
1879	17630/1879	Trefort Ágoston			
1880	16179/1880	Trefort Ágoston			Utasítás és tanterv
1883	28386/1883	Trefort Ágoston	felsőbb leány-iskolák		Állami felsőbb leány-iskolák szervezete és tanterve
1883	26776/1883	Trefort Ágoston			Módosítás
1884	15446/1884	Trefort Ágoston	reál-iskolák		Átmeneti intézkedésekkel
1885	32561/1885	Trefort Ágoston	felsőbb leány-iskolák		Szervezeti és tanterv
1886	17630/1886 és 17630/1879 és 1883. évi XXX. t. c.	Trefort Ágoston		1887	Az 1879-es tanterv módosítása
1886	15446/1984 és 11891/1886	Trefort Ágoston	reál-iskolák	1887	
1887	28999/1887	Trefort Ágoston	felsőbb leány-iskolák	1888, 1893, 1898	
1887	8619/1887 és 17630/1879 és 16179/1880 és 16776/1883	Trefort Ágoston		1898	Módosítás
1899	32818/1899	Wlassics Gyula	gimnázium és reáliskola		
1901	40925/1901	Wlassics Gulya	felsőbb leány-iskola	1903, 1909, 1910	
1903	32818/1899 és 43381/1903	Wlassics Gyula			

A megjelenés éve	Rendeletszám	Miniszter	Megjelent még		Megjegyzés
1912	32818/1899 és 117142/1912	Zichy János	reáliskolák		
1916	86100/1916	Jankovich Béla	leányközépiskolák	1917	
1918	141330/1918	Zichy János	leányközépiskolák		
1924	80000/1924	Klebelsberg Kunó			
1926	38804/V/1926	Klebelsberg Kunó			
1927	1889/1927	Klebelsberg Kunó	leánygimnáziumok, liceumok, kollégiumok		
1927	70640/1927	Klebelsberg Kunó			Utasítás
1930	540–05/172–1930	Klebelsberg Kunó	leánygimnáziumok, liceumok, kollégiumok		
1935	3000/1935	Hóman Bálint	gimnázium és leánygimnázium		I. osztály
1936	1301/1936	Hóman Bálint	gimnázium és leánygimnázium		2. osztály
1938	109646/1938. IX.	Hóman Bálint		1939	Utasítás: 1938, 1939
1939	133864/1939	Hóman Bálint	liceum és leánygimnázium		
1950	1280–10/1950	Darvas József			

KÖZÉPISKOLAI TANTERVEK

A megjelenés éve	Rendeletszám	Miniszter		Megjelent még	Megjegyzés
1952	Készítette: Orsz. Testnev. és Sportbizottság	Darvas József			Tanterv és útmutatás
1957	Kiadja: Müv. Min.	Kállai Gyula			Tananyagbeosztás
1962	Kiadja: Műv. Min.	Ilku Pál			Tervezet. Kézirat
1963	Kiadja: Műv. Min.	Ilku Pál		1964	
1965	Kiadja: Műv. Min.	Ilku Pál			
1970		Ilku Pál			
1978	124/1978	Polinszky Károly			Gyógytestnevelés is
1978	21471/1979 (MK.14.)	Polinszky Károly			Testnevelési és sportszervezési ismeretek (Kísérleti)
	Jóváhagyta: 21561/1979.	Pozsgai Imre			Testnevelési osztályok számára
	34086/1980/VIII.	Pozsgai Imre			Testnevelési és sportszervezési ismeretek

A táblázatok összeállításánál minket is meglepett a tantervek nagy száma, gyakori változtatása. Ez a testnevelési tantervek valamennyi időszakára jellemző. Nyilvánvaló, hogy ez a gyakorlati változás a szükségesnél sokkal több. Ez annál is inkább így van, mert a mindenkori „új" tantervek (általános szóhasználattal reform tantervek) gyakran egyszerűen a korábbiak gyakran jelentősen nem átdolgozott változatai.

A TANÍTÁSI GYAKORLAT TAPASZTALATAI

A tanterv mindenkinek ugyanúgy szól, tehát rendkívül általános. A tantervet azonban csak egyénileg, minden tanárnak külön-külön kell és lehet megvalósítani. Már ebből az alaphelyzetből is következik, hogy a tantervek és a tantervek tényleges megvalósulása között különbség van, szélső esetben még ellentét is lehet.

Másrészt a tanítási tapasztalat hozza, hozhatja felszínre azokat a tartalmi és szerkezeti aránytalanságokat is, amelyek egy-egy elkészült testnevelési tantervben megtalálhatók.

Változik azonban a tanítási körülmény is. Elég itt egyszerűen arra gondolni, hogy pontosan az utóbbi több mint száz évben városiasodott életmódunk (közlekedés, munka, szórakozás stb). Más a tanulók érdeklődése. Jelentősen változott és lett sokrétűbb sportéletünk (új sportágak, új módszerek, növekvő teljesítmények).

A tantervek készítői ezért mindig támaszkodtak a tanítási gyakorlat eredményeire, a tantervi változások jelentős mértékben ennek következményei (pl. a fiziológiai, egészségügyi vagy nevelési szempontok figyelembevétele).

Tudatosan megvizsgálták ezért az 1977/78-as tantervek készítői ezt a kérdéskört is. Megállapították a jelentősebb eltérések feltételezhető okait a korábbi tanterv és a fennálló gyakorlat között.

Tanterv	Gyakorlat
1. A testnevelés célja a cselekvőképesség (feladatmegoldó képesség) növelése a tantervi mozgásanyag segítségével.	1. A testnevelés célja a sportágak alapjainak (torna, atlétika, sportjátékok) elsajátíttatása, és vagy az egészséges életmódra nevelés.
2. A tanulók egymástól eltérő szinten motiváltak a testnevelésre. A „játék" adta lehetőségek alkalmazásával, az „egyéni bánásmód" és a differenciált követelmények segítségével kell motíváltságukat (minél aktívabb részvételüket) biztosítani.	2. A tanulók „spontán" jelentkező mozgásigénye elegendő mértékben biztosítja aktivitásukat. Az osztályzatokban kifejezett követelmények ismerete elősegíti motíváltsági szintjük fejlődését.
3. A követelményrendszer nevelési szempontból történő megfogalmazása azt jelenti, hogy a torna, atlétika és a játék testgyakorlati ágakban rögzült cselekvési szabályok színvonalát kell vizsgálni a tanulóknál, illetve ezekre kell őket megtanítani (készség, képesség, értelmes cselekvés, kedvező személyiségvonások egységben való fejlesztése).	3. A sportági alapok elsajátíttatásának igényéből eredően a készségek technikai színvonalát és a mérhető képességeket teszi meg követelményként. (Technika és testi képességszint prioritása a megismerő erők és a pozitív jellemvonások kialakításával szemben.)

Tanterv	Gyakorlat
4. A „játék" szemléletmódnak érvényesítése az oktatási módszerek alkalmazásában. (Játék-cél, versengési cél.) Ez fokozza a motíváltságot, növeli az aktivitást, igényli az értelmes cselekvést és a kedvező jellemvonások kialakítását. (Maximális transzferálási lehetőség.)	4. A technikát (készség) és a képességeket fejlesztő s az edzéseken alkalmazott módszereket részesíti előnyben. A „rekordfeladatra" való felkészítés ilyen módszerei csupán szűkebb transzferálási lehetőséget biztosítanak, és a tanulók motiválására is kevésbé alkalmasak. (Módszeres felépítés mechanikus alkalmazása.)
5. A cselekvési szabályok szempontjából a tipikusat tükröző anyagmennyiséget (és minőséget) határozza meg.	5. A konkrét mozgáselemek oktatását tekintve feladatnak, továbbá a sportági alapok nyújtását; kevésnek tartja a tantervi mozgáselemek számát, a minőségi színvonalát pedig alcsonynak.

A társadalmi szükségletek jelentkezése a testnevelési tantervekben

Az iskolai testnevelésünk helyzete mindig szorosan összefügött az általános politikával, illetve az oktatáspolitikával. Már az 1848-ban tartott egyetemes tanügyi jegyzőkönyv alapján idézhetjük Tavassi Lajos jegyzőt, bizonyságul: „...egy haza, egy közszellem = a köz és közös nevelés. Citálja Kossuthot is ≫Akinek keze valamely nemzet erszényében, és akinek kezében a nemzetnek fegyvere, azé a nemzet.≪"

Ettől az időtől kezdve az oktatási ügyeket, az orvosi felismerésekből származó ismeretek – egy tökéletesebb nemzedék kitermelésének érdeke –, valamint egy általánosan jelentkező neohumanista szellem mozgatja.

Az *1868-as* évektől „...a művelődés elsődlegességének eszméjét a politikai átalakulásban Eötvös és a centralisták képviselték a leghatásosabban..." (Antal József 1971. Magyar Pedagógia). A közoktatást teljesen az állam kezébe akarták venni, és a tudás államérdeknek megfelelő oktatásával a nemzetet megmenteni." Nem lehetünk eléggé féltékenyek nemzetségünkre. Mi az egyesnek jelleme, az népnek a nemzetség, s amely nép ezt elveszté és múltját megtagadta: a jelenben csak megvetést, a jövőtől enyészetet várhat és nem is érdemel mást. ...e hon termelési képességei közt legfontosabb az, hogy férfiakat teremjen." (Báró Eötvös József, Tanulmányok)

Az *1897–1911* között elsősorban az olimpiai eszmények társadalmi elfogadása dominál. Erősödnek azok a hangok, amelyek nemcsak a kiváltságosabb helyzetben levő – nem mindenki számára elérhető – középiskolai testnevelés fejlesztését, hanem demokratikusabb, *minden iskolatípust érintő hatékony képzést* szorgalmaznak. Természetesen, ebben erősen szerepet játszott a hadsereg igényének tükröződése is.

„Mi oly sokat beszélünk a tornatanítás reformjáról, de itthon folyton csak a középiskolával foglalkozunk, holott ez a népiskolai testi nevelés mellett kevésbé fontos. Az új *véderő javaslat* a nép millió gyermekének testi erősödését lendítené előre,..." (Herkules, 1911. szept. 20.) A világháború előszele paradox módon az általános testnevelés ügyének segített.

A *Tanácsköztársaság* idején a testnevelés területén is a demokratikus szellem, az egyenlőségi elv érvényesítése volt a fő cél. A polgári demokratikus forradalom idején elkezdődött reformtervek készítése a Tanácsköztársaság 133 napja alatt lombosodott ki. A megkülönböztetés nélküli, mindenki számára hozzáférhető oktatásnak a jövő építését kellett szolgálnia. „A jövő nagy feladatait a testében erős, lelkében emelkedett, jellemében szilárd ifjúságnak kell megvalósítani." (Testnevelés c. folyóirat, 1918. november 28.)

Az egymást váltó Közoktatási Népbiztosok a kormány által meghirdetett programot következetesen igyekeztek megvalósítani. Ennek eredményeként, az ellenforradalom hatalomrakerülésével sem lehetett teljesen visszafordítani a fejlődési tendenciát, sok vívmány túlélte a megtorlás időszakát. A Horthy-rendszer a „hazafias" nevelés egyik forrásának tekintette a testnevelést.

A felszabadulásig, a testnevelés szempontjából is a *honvédelem* a „kultúrállamokban" tapasztaltak szerinti sokoldalúságra törekvés a determináns elv.

A MKP sportprogramja

Iskolai testnevelésünk reformjának kétségtelenül az *MKP 1947* novemberében nyilvánosságra hozott *sportprogramja* volt az alapja. A sportprogram többek között leszögezte: „valamennyi iskolatípusban meg kell reformálni a tantervet a testnevelés szemszögéből; be kell vezetni az óvodákban és népiskolákban a játékos testnevelést, mielőbb rendbe kell hozni az iskolai tornatermeket, gyakorlótereket, valamint a sportfelszerelési tárgyakat."

„A párt által *1955 elején* összehívott ún. „sportaktíva-értekezlet" már szembe mert nézni néhány hibával. Többek között feltárta iskolai testnevelésünk konfliktusait, gondot okozó problémáit, és *megállapította, hogy testnevelésünk és diáksportunk a magyar közoktatás egyik legelhanyagoltabb területe.*" (Takács F. 1976.)

A korábbi elemzések alapján adta ki a párt *1959-ben testnevelési és sporttéziseit.* A tézisek egyike éppen az iskolai testnevelés lényegére utalt: „az iskolai testnevelés és sport színvonala nagy befolyást gyakorol a társadalom egészségügyi állapotára, a társadalom jövendő építőinek erkölcsi szemléletére. A testnevelés és sport jelentőségét a leghatékonyabb korban, az iskolában kell tudatosítani, a fiatalsággal megszerettetni." (Idézi: Dr. Nagy T. 1975.) Az iskola az előírt feladatokat nem tudta teljesíteni.

Az 1961. évi III. törvény

Az említett problémák megoldásának segítésére, a hosszútávú irányvonal kijelölésére az 1961. évi III. törvény keretei jó lehetőséget biztosítottak. „Az oktatásügyi reform mindhárom célkitűzése – a politechnikai oktatás fejlesztése, a szocialista nevelés következetesebb érvényre juttatása, a kötelező középfokú oktatás elérésének megcélzása – mind, mind becsületes, a szocialista távlati fejlődéssel összhangban álló feladat, követelmény volt." (Jedlicska Gyula, 1972.)

A törvény kereteinek kitöltéséhez a munkálatok már évekkel azelőtt, az 1959/60-as tanévben megindultak, s a Tantervi Bizottság irányelvei nyomán egyre szélesebb körben folytak. 12–15 tagú tantárgyi bizottságok alakultak a legkiválóbb nevelőkből, a szaktudományok és az üzemek képviselőiből. Tervezetüket 1962 őszén valamennyi középiskolában, számos általános iskolában, a nevelőképző intézetekben és sok tudományos társulatban megvitatták, s a megjegyzések felhasználásával alakult ki a tanterv és utasítás végleges formája.

Közel egy évtizedes erőfeszítések és részleges eredmények után *1967-ben az MSZMP Politikai Bizottsága ismét napirendre tűzte a testnevelés kérdését,* és újból meg kellett állapítania, hogy annak színvonala nem éri el a kívánatos szintet. A határozat foglalkozott a testnevelés személyi feltételeivel, a szűkös létesítmény- és eszközhelyzettel, majd kijelentette, hogy az iskolai testnevelés és sport fontosságára való tekintettel hazánk minden iskolatípusában érvényesíteni kell a heti két óra testnevelést, javítani kell az ellátottságot, és néhány éven belül el kell jutni oda, hogy az iskolákban szakképzett test-

nevelők működjenek. Az MSZMP határozata alapján készült ezután a program, melyet az MTS az oktatási intézmények felügyeletét ellátó miniszterek, valamint az országos hatáskörű állami és társadalmi szervek vezetői közösen dolgoztak ki az iskolai testnevelés és sport fejlesztése érdekében.

1972. június 15-én

az MSZMP KB kiadta az állami oktatással foglalkozó határozatát. Az 1972-es párthatározat azt is megszabta, hogy az évtized végén új tantervek kerülnek bevezetésre és az *1961. évi III. törvény három alapelvét* a tantervi munkálatok során továbbra is érvényesíteni kell, „értelmezésük egyidejű módosításával, szélesítésével."

a) A világnézeti – erkölcsi – politikai nevelés erősítése: a tanterv legyen *nevelésközpontú.* Hangsúlyozzák az irányelvek azonban azt is, hogy ez csak az egész személyiség fejlesztésében, tehát az értelmi, az érzelmi, a testi neveléssel komplexitásban valósítható meg. Ennek az elvnek jelentkezni kell a tananyag felépítésében, didaktikai koncepciójában, tantervi követelményrendszerében, a koncepcióban is. Az új testnevelési tantervben ez konkrétan az alapfeladatok megfogalmazásában van jelen.

b) A másik alapelv a *korszerűség.* Lényege nem merülhet ki a tananyag célszerű megválasztásában, „szorosan hozzátartozik a képességfejlesztés és a tanulói tevékenység fokozott hangsúlyozása is." Jelenti továbbá az *önművelődésre* való felkészítést. Az új testnevelési tanterv az órán kívüli és az iskola utáni szervezett és egyéni sportoláshoz (sportönműveléshez) a törzsanyag és a kiegészítő anyag megváltoztatásával, módosításával (pl. új gyakorlatok, új sportágak felvétele), megismertetésével, gyakoroltatásával teremt alapot. Ehhez járul hozzá, hogy az új tanterv biztosítja a tanulók egyéni tehetségének kibontakozását, egyéni érdeklődésének megalapozását, ami konkrétan egyes sportágak vagy gyakorlatok választásában, az egyéni technika kialakításában jelentkezik.

c) Az élettel való kapcsolat erősítése is korszerűbb és szélesebb értelmezést kap az irányelvekben. („Természettudományos tárgyak gyakorlati vonatkozásai, építőtábor, őszi társadalmi munka, oktatófilm, sajtó, rádió stb.). Örvendetes ebből a szempontból az, hogy az iskolán kívüli sportmunkát is olyan tevékenységnek kell tekinteni, amely a neveléshez szervesen kapcsolódik, és része a tanuló összmunkájának is. A tanuló értékelésénél az iskolán kívüli sportmunkát is figyelembe kell venni.

Az 1972-es oktatáspolitikai határozat alapján valósultak meg a különböző intézkedések, reformok, többek között az iskolai testnevelést és sportot érintő jelentős változások. Köztük talán a legjelentősebb intézkedés volt a heti 3 testnevelés óra.

A továbblépéshez alapot szolgáltatott az MSZMP KB 1973. január 30-i határozata a testnevelés és sport párt és állami irányításról. E párthatározat alapján készült el a *Magyar Népköztársaság Elnöki Tanácsának 1973/9. sz. törvényerejű rendelete,* mely a testnevelés és sport irányítását szabályozta.

Ennek értelmében az iskolai testnevelés és sport irányítását, fejlesztését – az OTSH-val és a KISZ-szel egyetértésben – valamennyi iskolatípusban a művelődési szervek végzik. A rendelet következtében hozták létre, illetve szervezték át a MM önálló testnevelési új sportosztályát is.

Az MSZMP 1974 márciusában kiadott közművelődéssel foglalkozó dokumentumának szintén van néhány fontos testnevelési vonatkozása. Egyik témája a szabad időben végzett tevékenységek elemzésével függ össze. A jelentésből kiderül, hogy a szabad időben gyakorolt tevékenységek 5–10%-ában szerepel csak a testedzés és 0,4–5%-ában a versenysport. Ezért „a szabad idő hasznos eltöltésének lehetőségeit bővíteni kell, ennek társadalmi tervezése, irányítása és befolyásolása során a művelődést, a szórakozást és a sportolást, egymást kölcsönösen kiegészítő, az egyén és a társadalom számára egyaránt fontos tényezőnek kell tekinteni." A szabad idő hasznos eltöltésére való felkészítés feladatban az iskolai testnevelésnek és sportnak is egyre nagyobb szerep jutott.

Az MSZMP ifjúságpolitikai határozat és az ifjúsági törvény egyaránt kiemelten kezeli a

fiatalság testkultúráját, egészségének megőrzését, fejlesztését. Ezekben megállapítást nyert, hogy „visszaesés következett be az ifjúság és különösen a diákok tömegsportjának fejlesztésében. Az oktatási intézményekben – a kellő feltételek hiánya folytán – csak részben vannak meg a testedzési lehetőségek. Az általános iskolák mintegy 40%-ában nem folyik rendszeres sporttevékenység. Alapjában megoldatlan a tömegek sportolása a szakmunkástanulók és a középiskolák között. Az iskolák, kollégiumok, lakótelepek építésénél – a törvényes előírások ellenére – nem kapnak helyet a tornatermek, játszóterek s a tömegsport céljait szolgáló létesítmények... Nincs megoldva az ifjúsági turizmus." (1974. Ifjúságpolitika a megvalósulás útján) A KISZ szerepét a testkultúra fejlesztésében több helyen is kiemelik a pártdokumentumok.

Az *MSZMP XI. kongresszusán* előterjesztett dokumentumok szintén foglalkoztak testkultúránk fő kérdéseivel a fejlesztés szükségességével, a feladatok kitűzésével. Kádár elvtárs hozzászólásában többek között kitér a testnevelés, testkultúra problémájára. Mindenesetre számunkra a programnyilatkozat és a határozat a legfontosabb: „...jelentősen meg kell javítani a testnevelés, a testedzés és a tömegsport személyi és tárgyi feltételeit...". Közoktatásunkról szólva leszögezi a nyilatkozat, hogy „a nevelési folyamatban kapjon nagyobb hangsúlyt az ifjúság fizikai erőnléte, teherbíróképessége, az egészséges testkultúra. Az egész életre szóló rendszeres testgyakorlás – melyet elsősorban az iskolai testnevelésnek kell kialakítania – az egyetlen megoldás a korunkban tapasztalható és a jövőben várhatóan tovább fokozódó mozgásszegénység ellen. ... társadalmi üggyé kell tenni a testkultúrát és annak szerves részét, az iskolai testnevelést." (Benke Valéria)

A megalakult különböző társadalmi bizottságok és szervek szintén ezen elv alapján jöttek létre a kongresszus után (pl. DSK, ODK, ODOT, MDST). (dr. Takács Ferenc 1976).

Az *1975-ös országgyűlésen*, a kulturális bizottság napirendjén önálló témaként szerepelt a magyar testnevelési és sportmozgalom.

A képviselők megállapították, hogy bár a lakossági testedzés és a versenysport egységet alkot, ezen belül mégis „...a tömegek, elsősorban az ifjúság testedzése alapvető, és erre kell felépülnie a versenysportnak."

A már ismertetett 1972-es párthatározat szellemében és annak alapján *1973–74-ben megkezdődött az új testnevelési tanterv* előzetes tervezetének elkészítése – a korszerűség jegyében – a téma, mint láttuk állandó napirenden levősége mellett.

Az elmondottak szem előtt tartásával kapta a feladatot az OPI testnevelési tanszéke az új tanterv kidolgozására. A munkálatokhoz több egyéb dokumentumot is figyelembe kellett venni, mint determináló szempontot, a már érvényben levőségükből fakadóan, illetve újdonságukból eredően.

Érvényben voltak – az 1967. november 26-i MSZMP KB Politikai Bizottsága határozata alapján – az 1969-es tantervek elkészítésénél már figyelembe vett, azt megelőzően megjelent dokumentumok, rendeletek, állásfoglalások.

Például:

– Nevelési Terv (1963. MK. 12.);
– a testnevelési érdemjegy megállapítása (1965. MK. 16.);
– a könnyített és gyógytestnevelés bevezetése (1963. MK. 24.);
– a koedukáció megszüntetésének lehetősége 7. osztálytól (1965. MK. 16.);
– honvédelmi testnevelés (1968. MK. 15.).

Új szempontok voltak:

– a heti három testnevelésóra szervezeti és tartalmi kérdéseiről intézkedett külön útmutató (1973. MK. 16.);
– az általános iskolai alapfokú közlekedési ismeretek tanításáról szóló utasítás (1974. MK. 19.);
– az OM egyetértésével az iskolai tantervek anyagára és követelményrendszerére is vonatkozó állásfoglalás az atlétika sportág fejlesztéséről (1974);
– az OTSH és az OM együttesen adta ki az úszás sportág fejlesztéséről szóló irányelveket (1975).

A három részből álló nevelési és oktatási terv kialakulása a testnevelés területén ugyanazon az úton valósult meg és fejlődött, mint általánosan a többi tantárgy esetében. A felszabadulás után a szocialista iskola tantervi reformjai a testnevelést sem kezelték különálló területként.

IRODALOM, HIVATKOZÁSOK

Az anyag összeállításánál alapként használtuk fel az OPI Testnevelési Tanszék, illetve a Szomatikus Nevelési Osztály a tantervi munkálatokkal kapcsolatos dokumentációit.

Zimányi J.: Testgyakorlattan. Pest, 1863.

Marhó L.: Vezérkönyv a testgyakorlás tanításához. Pest, 1873.

Szirtes I.: A tornajátékok értéke a nevelésben. Tornaügy. I. évf. 1883/84. 2.

Maurer J.: A tornázás története, általános előismeretei és módszertana. Bp., 1889.

Mittelmann B.: A testi nevelés teendőiből mennyi tartozik az iskolára és mennyi a szülőre? Tornaügy. XI. évf. 3. szám, 1893/94.

Dr. Nagy T.: A tantárgyi célok, feladatok és követelmények változásainak történeti áttekintése I., II., III. A testnevelés tanítása. XVI. évf. 3., 4. 6. szám.

Kmetykó J.: Az iskolai testi nevelés reformja. Az Országos Testnevelési Tanács munkálatai III. kötet. Bp., 1915.

Kmetykó J.–Misángyi O.: A nevelő testgyakorlás tanításanyaga I. rész. Utasítások. Bp., 1929.

Babócsay I.: A gimnasztika az iskolai testnevelésben. Testnevelési Tanárok közlönye. 1933. I. évf. 10.

Szőke E.: Testgyakorlás és sport. Testnevelési Tanárok közlönye. 1934. II. évf. 5. szám.

Király D.: Tanmenetminta a testnevelés tanításához. 4. osztály. Bp., 1937.

Burka E.: Az új általános iskolai testnevelés-tanterv új vonásai. Kézirat. Bp., 1959.

Takács F.: Pártdokumentumaink és az új testnevelési tanterv. A testnevelés tanítása. 1976. 1.

Jedlicska Gy.: Reális, időt álló határozat született. Köznevelés. XXVIII. évf., 1972. 17. szám.

Tanítom a floptechnikát

DUBECZ JÓZSEF

A gimnáziumi nevelés és oktatás terve lehetőséget ad arra, hogy az atlétika mozgásanyagának részeként a flop magasugró-technikát elsajátíttassuk tanítványainkkal. Tapasztalatom szerint a diákok ezt a tanári elképzelést nagy örömmel teszik magukévá, és erősen motiválja őket a tanulás során. Mivel az egyik leglátványosabb atlétikai számról van szó, ami nagy ügyességet követel, bizonyos képességbeli alapokra szükség van ahhoz, hogy eredményes megtanulására tanítványaink alkalmasak legyenek. A megalapozást az általános iskolai tanterv, valamint az egyéb magasugró technikák előzetes oktatása megvalósítja.

A tanításnak és az elsajátíthatóságnak szinte elengedhetetlen feltétele az, hogy rendelkezzen az iskola vastag magasugró bálával vagy ugródombbal. A Berzsenyi Dániel Gimnázium rendelkezik az oktatáshoz szükséges feltételekkel. Van két ugróbálája és kellő számú tornaszőnyege is. Ezen kívül módjában áll a BHSE sporttelep adta lehetőségeket is kihasználni.

Tanári gyakorlatomban a floptechnika oktatását mindig megelőzi a guruló és a hasmánt magasugró stílus tanítása. Úgy tapasztaltam, hogy ez a rendszer megteremti a kellő ráhangolódást, és felkelti a tanulók érdeklődését, még eredményesebb, nagyobb teljesítményt lehetővé téve. Az előző stílusokban vívott magasugró versenyek alapján kialakult erősorrend megváltoztatásában a már vesztesnek elkönyvelt diákok ismét lehetőséget látnak a kitünésre, a volt győztesek bizonyítani akarnak. A tanításnak erre a szakaszára már kialakul egy egészséges rivalizálás, megteremtve a versenysporthoz is szükséges belső feltételek rendszerét az atlétika magasugró ágának űzéséhez.

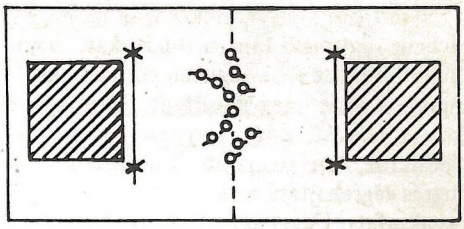
A floptechnika rengeteg újdonságot tartalmaz tanulóink számára, amit fel kell dolgozni. Szinte egészen más koordinációt igényel. Mivel

az átlépő technikát mint abszolút gazdaságtalant – nem tanítom, újdonság a magasugró léctől távolabb levő lábról történő felugrás. A köríven való nekifutás szintén újdonság. „Ijesztő" az a tudat, hogy háttal kell a léc felett átjutni, és a talajt – az első időkben biztosan – nem látva arra leérkezni. A léc test alá kerülése – verés esetén – most okoz először komolyabb fájdalmat. Az új ugrásmód, a diákokban történő belső megjelenéssel (képzeletminta, a bemutatás-ábrázolás alapján) egyidőben, szinte azonnal párosul egy stabil, kialakult gátlásrendszerrel, ami a mozgást kötötté, görcsössé teszi.

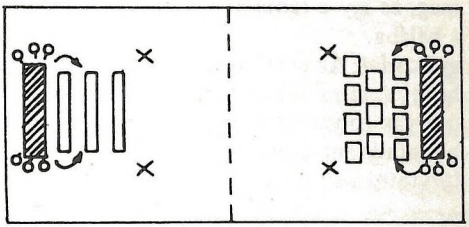
Elvem az, hogy a tanítványokat legelőször a felesleges, visszahúzó gátlásoktól kell megszabadítani, hogy a letisztult állapotban most már csak a feladatok helyes végrehajtására, a megszabott céloknak megfelelő koordinálásra összpontosíthassanak. Ha ezt sikerül elérni, akkor rohamléptekkel haladnak előre az elsajátításban. Ezen az alapon a reális önkontroll is kialakul a végrehajtott mozgás felidézéséhez, és ezzel együtt a hibajavításhoz szükséges belső koordinációs kép megéléséhez, felidézéséhez, a tanári közlések feldolgozásához. A gyerekeknek fokozatosan kialakul az önálló „cselekvőképessége".

A magasugrást – mint új anyagot – a tornateremben tanítom. Ezt indokolja az, hogy általában november végére ütemezem – a kézilabda ismeretanyagának feldolgozását követő időszakra. Az előbb említett sportjátékot nem véletlenül követi ez az anyagrész. A kézilabdára jellemző nagyobb lendületű futások és az azokból történő „egylábas" felugrások – a kapuralövések végrehajtásánál – a leérkezések módja (amibe beletartozik az egyensúlyvesztéseket korrigáló szándékos vagy nem szándékos gurulások rendszere is) jól egészítik ki egymást a magasugrás mozgásanyagával. Didaktikai aspektusból nézve is indokolt a két tananyagrész egymásra épülése. A másik szempont, ami a teremben tanítást indokolja, azon egyszerű prózai ok, hogy a két bála felhasználásával – egyidőben – jobban meg tudom oldani a differenciált oktatást, és ezzel együtt a hatékonyabb elsajátíttatást.

Gimnáziumunk 20x9 m-es tornateremmel rendelkezik. Ennek két végében állíttatom fel az ugródombokat. A domb alapjául tornapadok és zsámolyok együtt, de akár önállóan is ragyogóan, balesetmentesen megfelelnek (1., 2. ábra).



1. ábra

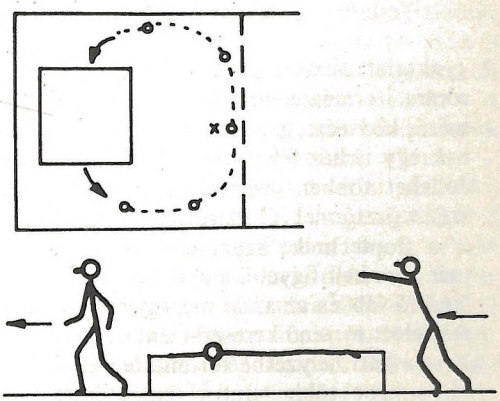


2. ábra

Első feladatként a talajra érkezés különböző módjait tartom fontosnak. Ez rögtön komplex mozgássorokat jelent, amiben már benne van a flop technikára való több szintű rávezetés.

Az oktatás menete a következő:

1. **gyakorlat:** Félpályán körbefutás közben az ugródombhoz érkezve ugrás a bálába úgy, hogy a leérkezés teljes hasra történjen, majd rögtön felugrás folytatva a futást. A tanulóknak figyelniük kell a leérkezésen túl arra is, hogy egy lábról történjen az elugrás (3. ábra).

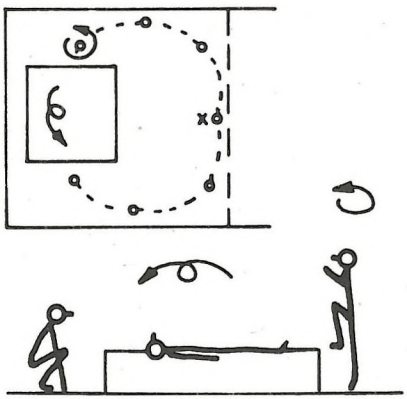


3. ábra

Felhívom a figyelmüket arra is, hogy próbálják úgy igazítani a futásukat, hogy az mindig segítse elő az ugyanarról a lábukról történő elugrás megvalósítását. Természetesen az is feladat, hogy jegyezzék meg, melyik lábukról van nagyobb komfortérzésük az ugrás végrehajtása során.

2. **gyakorlat:** Ugyanaz, mint az első, azzal a különbséggel, hogy a talajraérkezést a test hossztengelye körüli 180°-os fordulat előzze meg, és így a tanulók a hátukkal érkezzenek a bálába.

3. **gyakorlat:** Az előző feladat azzal a többlettel, hogy a tanulóknak a talajra érkezés után a mozgás folyamatosságának megtörése nélkül hátrabukfencet kell végrehajtaniuk, és rögtön folytatni a futást (4. ábra).



4. ábra

4. **gyakorlat:** Visszatérés a 2. gyakorlat mozgássorára, természetesen nem az öncélú végrehajtás kedvéért, hanem azért, mert a tanulóknak egy nehéz feladatot kell tudatosítaniuk. Jóllehet többen magától értetődően, természetes ösztönnel jól hajtották végre a forgást – a floptechnika szempontjából –, most már arra kell figyelni a gyerekeknek, hogy a lendítő láb és az azzal megegyező oldali kar test előtt történő keresztbelendítésével jöjjön létre a háti helyzetbe történő leérkezés. Osztályonként több tanuló van, akinek az új szempont végrehajtása problémát okoz, de ezt a koordinálatlanságot nem az előző gyakorlatok váltják ki, az ugrásmód szabadon végrehajtásából eredően. A forgásirány meghatározása bontja meg az addig harmónikus, egyszerű mozgást – magasabb minőségű követelményével. Több tanulónál előfordul, hogy a forgás előzőekben meghatározott iránya miatt „a kényelemérzés" és a könnyedség megtartása érdekében inkább az „ugróláb" megváltoztatása mellett dönt, a forgásirány megváltoztatása helyett. Ebben a kérdésben úgy érzem nincs értelme a tanári beleszólásnak, hiszen az egyik részmozdulat hátránya megtérül a másik jobb, kényelmesebb végrehajtásán. Ebben a korban nincs olyan nagy különbség a két láb ugróereje között, viszont a koordinatív tulajdonságok kétoldalúsága erősen eltérő képet mutat, így ennek van elsőbbsége.

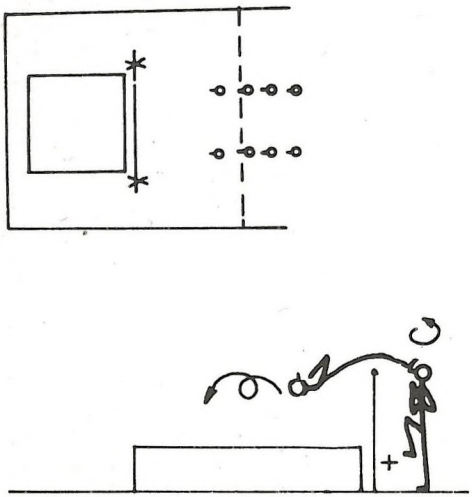
5. **gyakorlat:** Az előző szempontsor szerinti feladat, hátrabukfenccel befejezve a végrehajtást.

6. **gyakorlat:** Mint az 5. gyakorlat, de a talajra érkezés végrehajtása változik. A továbbiakban nem teljes hátra kell leérkezni, hanem csak a hát felső részére, a lapockák által határolt alsó területig, és onnan végrehajtani a hátrabukfencet. A megvalósítás során már törekedniük kell a tanulóknak a magasra törekvő, függőleges felugrásra, hogy a meghatározott testfelületre eshessenek. A körbefutásból az ugródomb keskenyebbik oldalán dolgoztak eddig a diákok. A következő gyakorlatokhoz már a terem belseje felől helyezkednek el, szemben az ugródombbal. Az előző gyakorlatok során a tanulók, a körbefutásból eredően „köríven futásból" hajtották végre a felugrást. A „futáskörív" sugarának szűkülését kényszerítette a terem keskenysége. A feladatok eredményeként a gyerekek erre az időre már régen elfelejtették félelmüket az új, szokatlan helyzetektől, és élvezik a puha, biztonságos talajra érkezést a bálába.

7. **gyakorlat:** A folyamatosság megtörésének elkerülése érdekében a 6. gyakorlat ismétlésével folytatódik a tanulás, de szemből egyenes pályán történő lendületszerzéssel. Ezzel az új feltétellel a légmunka tudatos koordinációja tovább javul. Mivel a tanulók kettes oszlopból hajtják végre a feladatokat párhuzamos haladással, az ugrólábuk által determinált helyről indulva – szűkebb tér áll rendelkezésükre a mozgássor megvalósításához, ebből fakadóan gazdaságosabban kell kivitelezniük azt. Figyelniük kell arra, hogy társukkal ne

ütközzenek, saját sávjukban hajtsák végre a mozgássort, a bálára merőlegesen érkezzenek le. A következő fontos feladat a felugrás és a légmunka egyes részmozzanatainak iskolázása. A továbbiakban már használom a magasugrólécet mint leküzdendő akadályt.

8. **gyakorlat:** Megegyezik az előző gyakorlattal, magasugróléc fölötti repüléssel (5. ábra).

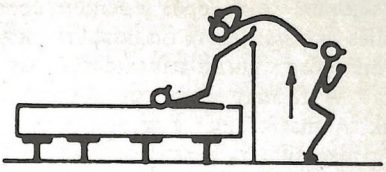


5. ábra

9. **gyakorlat:** Hanyatt fekvés hajlított térdekkel – karok a test mellett mélytartásban, kissé rézsut, csipőemelések hídszerűen, feszülésig úgy, hogy a hát – a lapockák alsó széleinek vonaláig – talajon marad (6. ábra). Utalok arra, hogy a nagyobb magasságok átugrásához ennek a mozdulatnak a léc fölötti végrehajtására nagy szükség van.

6. ábra

10. **gyakorlat:** Helyből magasugrás, az előzőleg tanult mozdulat beépítésével a mozgássorba (7. ábra). A kísérletek közötti várakozási időben az előző mozdulat gyakorlása feladat a tanulók számára. A magasugrólécet gumimadzag felerősítésével rögzítem a magasugró

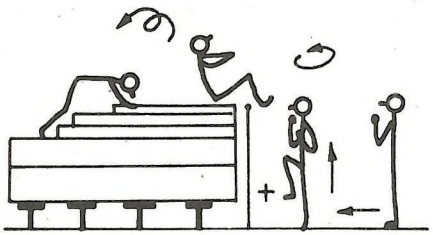


7. ábra

állványhoz, hogy leverése esetén ne kerüljön a tanulók háta, dereka alá, fájdalmat, kellemetlenséget okozva. A gyakorlatot fokozatosan emelkedő magasság mellett végzik a tanulók egészen addig, amíg a léc leverése általánossá nem válik. A gyengébb képességűek a másik ugródombnál végzik a feladatot alacsonyabb magasságon. A diákok nagy része a gyakorlaton keresztül megérzi a légmunka főbb vonásait, viszont hátránya az, hogy a páros lábról történő elugrás megzavarja az eddig kialakult felugrási mozgássor dinamikus sztereotípiáját, és egészen szokatlan mozdulatokat válthat ki még az ügyesnek számító tanulókból is. Például: egyesek képtelenek lesznek egy lábról felugrani – hosszabb ideig – lendületszerzésből. Erről a következő gyakorlat végeztetése során nyerhetünk tapasztalatokat.

11. **gyakorlat:** A 10. gyakorlat mozgásélményét elraktároztatva az emlékezetbe, szemből lendületszerzéssel magasugrás – növekvő magasság mellett – az előzőekben tanultak szerint, egy lábról elugorva, 2–3 lépés távolságról indulva. A tanulóknak – az előző gyakorlat kapcsán már jelzett probléma mellett – a másik nagy gondja az, hogy szinte képtelenek – az állandó jelzés és utasítás ellenére – függőleges felugrása. Rendszerint az emelkedés során sodorják le a magasugrólécet a hátukkal, derekukkal. Ezen a tényen az sem segít, ha hosszabb nekifutási távolságra adunk lehetőséget számukra. Bennük van az előzőek során tapasztalt légmunkaélmény, amit feltétlenül meg akarnak csinálni. Az időzítés hibás, elsietett kapkodó végrehajtást eredményez. Az immár majdnem megérzett légmunkának is jót tesz, ha egy kicsit félrerakjuk, nem foglalkozunk vele, hagyjuk „érni".

12. gyakorlat: 3–5 lépés lendületszerzés után felülés ugrással, egyre magasabbra megépített ugródombra, gurulóátfordulással hátra (8. ábra). A feladat során egy dombot használunk. A másik bálát a szimpatikusabb ugróhely magasítására használva, majd újabb tornaszőnyegek felrakásával alakítjuk ki a gyakorlóhelyet. Ez abból a szempontból is jó,



8. ábra

hogy az elmaradottabb tanulók ismét együtt gyakorolhatnak sikeresebb társaikkal, és így velük keveredve nem érzik annyira lassúnak fejlődésüket, hiszen tudják ugyanazt végezni, mint a többiek. A magasugró állvány léccel együtt, továbbra is funkcionál, de a léc magassága a szőnyegek szintjét nem haladja meg. 125–130 cm-ig viszonylag nagy számban megoldják a tanulók a fordulat utáni felülést. Fontos, hogy ne engedjük meg a gyerekeknek azt, hogy használják a kezüket a felülés segítésére mintegy támasztékul. A kar csak a lendítő munkában vehet részt, utána még a hátrabukfenc stabilizálásába kapcsolódhat be. A gyakorlat végzése során fokozatosan kialakul a függőleges floptechnikára jellemző felugrás. A tanulóknak az is feladata, hogy a leérkezési hellyel párhuzamosan emelkedő lécet a kísérletek során nem verhetik le. Amikor az ugrott magasság a gyerekek zöménél eléri a teljesítménymaximumot, és ez viszonylag stabilnak tűnik, akkor térek rá a következő feladatszempontok meghatározására.

13. gyakorlat: Megegyezik az előző gyakorlattal, azzal a különbséggel, hogy a lendületszerzés távolsága 5–7 lépésre nő, és emlékeztetve a tanulókat a már gyakorolt csipőemeléssel végrehajtott légmunkára, a továbbiakban annak alkalmazását is kérem. Természetesen a lécet továbbra sem lehet leverni, és a leérkezés valamivel laposabb, fekvőbb helyzetet jelent, a csípő emeltebb. Rövid idő után a tanulók megérzik az új feltételű mozgásvégrehajtást, és ez nemcsak a mutatott mozgásformán látszik meg, hanem abban is, hogy egyre többen teljesítik stabilan az előzőleg még csúcsnak számító magasságot.

A magas leérkezési hely kényszeríti a tanulókat a meredek felugrásra, arra, hogy a csipőjüket emeljék, derekukat rögzítsék a légmunka során – és a hátrabukfenc mint ráépülő, halmozódó feladat arra jó, hogy a mozgás végén a lábszárukat is emeljék ki a léc alóli területről. Kialakul az előzőek során hiányolt, felugrást követő kinyúlás szakasza, és ebből fakadóan a késleltetett koordinálás szükséglete a levegőben.

Az ugródomb magasságát a továbbiakban már nem emelem, a magasugrólécet viszont igen, a szőnyegek szintje fölé 5–10 cm-rel. Az emelés közben próbálom tudatosítani a tanulókkal, hogy képesek a nagyobb magasság átugrására – ha figyelnek arra, hogy testükkel mintegy „körbefolyják" a lécet, próbálják meglátni „belülről" magukat, és a kép alapján koordináljanak. A koordinálás olyan legyen, hogy „érezzék azt mindig, melyik testrészük halad át éppen a léc felett – azt emeljék! – ami már átjutott – azt süllyesszék (a fej kivételével), ami következik még, azzal ne foglalkozzanak, várják ki türelmesen, amíg arra is sor kerül".

14. gyakorlat: A feladat az előzőhöz képest nem változik, de az ugródomb magasságát fokozatosan csökkentem a tornaszőnyegek elvételével.

A tanulókat először kicsit zavarja az új körülmény, de azt megszokva jó minőséggel hajtják végre az ugrásokat, és a nagyobb repülési távolság sem zavarja őket. Az viszont tény, hogy a léc magasságát kis idő elteltével általában 5 cm-rel alacsonyabbra kell állítani. Azt nem tudom eldönteni, hogy ennek oka a megnövekedett fáradtságban vagy a kényszerítő körülmények csökkenésében van.

Általában egy 45 perces órán a 13–14. gyakorlat megvalósításáig jutok el. Úgy szeretem tanítani a flop technikát, ha a szimpla órát követi dupla óra, mert ebben az esetben van elegendő idő arra, hogy az előző óra anyagát röviden ismételjük, és továbblépjünk a durva mozgásmintáról a finomabb, plasztikusabb megvalósítás felé. Ennek szellemében épül tovább az oktatás folyamata is.

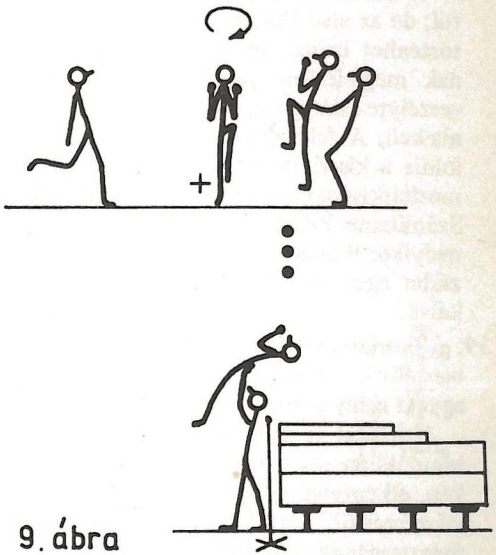
A következő foglalkozáson először a bemelegítés részeként a futásból való talajra érkezés gyakorlatait, valamint a 9. gyakorlatot ismételjük. Ezt követi lényegét tekintve az órára szánt új anyagrész.

15. gyakorlat: Íven futás a léc előtt keresztbe. Felhívom a tanulók figyelmét többször is arra, hogy ne engedjenek a centrifugális erőnek, és igenis dőljenek befelé a körív középpontja felé, futás közben. Természetesen a gyakorlatot mindenki az ugró lába által meghatározott oldalról hajtja végre.

16. gyakorlat: Megegyezik a 12. gyakorlattal, (az ugródombot a magasított formában használom) de a lendületszerzés köríven futásból történik (5–7 lépés).
A feladat végzése során a tanulóknak hangsúlyozottan kell arra figyelniük, hogy a futás rövidülő sugarú köríven történjen, és a felugráshoz készülve ne lépjenek ki oldalra az ívről, az utolsó vagy az utolsó előtti lépés megtétele során. A körív végét sem egyenesíthetik ki természetesen.

17. gyakorlat: Megegyezik a 13. gyakorlat szempontjaival, körívű futásból végrehajtva.
Általában a légmunka megvalósításának szándéka elnyomja a köríven való futásra adott előző utasítások jó kivitelezését. A felugrás nem a megfelelő helyről történik. Kialakulnak azok a hibák, amiket éppen el akarunk kerülni. Így például a körív kiegyenesítése, az utolsó lépéseknél valamelyik oldalra történő kilépés a felugrást megelőzően, a rossz lábletétel a kitámasztás helyzetében. Természetesen a felsorolt rontásokból következő járulékos hibák is megjelennek. A tanulásnak ebben a szakaszában van egy olyan érzése a tanárnak, hogy amit eddig tanított, az szinte semmi eredményre nem vezetett, mert olyan sok és sokféle rossz végrehajtást tapasztal tanítványainál. Szerencsére viszonylag hamar tisztulni kezdenek a mozgások, és a rövid szintvisszaesést egy magasabb minőséget jellemző plató vált fel.

18. gyakorlat: 4–6 lépés lendületszerzés íven, utána erőteljes felugrás flopszerűen – tanári segítségnyújtás mellett. Az asszisztálás a bálának háttal állva, ahhoz mintegy támaszkodva történik úgy, hogy a felugró tanuló derekát-hátát megtámasztva repülését és emelkedésének irányát a helyes pályára kényszerítjük, esetleges forgási rontásait korrigáljuk. A végrehajtásnál figyelnünk kell arra, hogy a felugrást követően minél hamarabb találkozzon kezünk a tanuló bőrével, ezzel biztonságérzetet keltve benne, majd ez a mozgáskísérés határozott, biztonságos fogásba menjen át. Magát az értenyúlást úgy kell időzíteni, hogy az ugró karlendítését, forgását kell figyelnünk, hogy a megkezdett mozdulatba ne akadjunk bele, akadályozva ezzel az önálló mozgáskivitelezést (9. ábra).



9. ábra

A tanulónak a röppálya legmagasabb pontján a légmunkára jellemző mozdulat imitálását kell megpróbálnia. A gyakorlat végeztetésével kettős célom van:

1. Helyezkedésemmel kényszerítem az ugrót a jó helyről történő felugrásra.
2. A helyes röppályára – irányba való kényszerítéssel segíthetem a megfelelő kinesztéziás és térérzés kialakulását a tanulóban, a jó minőségű mozgássor belső megélése érdekében.

Nagy előnye a gyakorlatnak, hogy végzése során a tanár közvetlenül tudja a verbális utasítást, az időzítések jelzését, a korrigáló értékelést – testközelből – kapcsolni a kinesztéziához. Így egyszerre – egy időben, több érzékszerven keresztül jut el hasznos információ a feladatot végzőhöz, fokozva a tanulás hatékonyságát. Mindazonáltal azzal számolni kell, hogy az asszisztálás komoly igénybevételt jelent a tanár számára mind fizikailag, mind szellemileg, és a tanulók mozgásvégrehajtása sem javul látványos módon.

(A gyakorlat kapcsán kívánom megjegyezni, hogy a helyből történő változatát, a helyből magasugrást megelőzően (10. gyakorlat), többször végeztettem már akár páros, akár egy lábról történő elugrással is, de nem tapasztaltam azt, hogy lényeges változást eredményezett volna. Meg nem gyorsította a tanulást – így elhagytam, megelégedve az egyik módozattal.)

A tanulók először idegenkednek a feladattól, de az első kísérlet után érzik, hogy nem történhet bajuk, így felbátorodnak, és a célnak megfelelően fogadják. A tanárnak két veszélyre saját biztonsága érdekében számítania kell. A fejével nem szabad túl közel hajolnia a kísérlettevőhöz, mert egy korai homorításkísérlet következtében lefejelhetik. Számítania kell arra is, hogy a tanulók bármelyikénél bekövetkezhet egy hirtelen rövidzárlat egészen képtelen mozgásokat produkálva.

19. gyakorlat: A flop magasugrás végeztetése az ugródomb magasságának csökkentésével, egyéni igény szerinti teljes nekifutásból.

A feladat célja tulajdonképpen az, hogy a tanulókban alakuljon ki egy hozzávetőleges kép, elképzelés az optimális távolságú lendületszerzésről, miközben a leérkezési hely magasságának csökkentésével kialakul a „szabályos" ugrókörnyezet.

A tanulás során a gyerekek, erre az időre, magának a mozgásnak a lényegi jellemzőit meg tudják csinálni viszonylag jól, biztonságosan. A finomítás, az eredményesebbé tétel érdekében történő korrigálás feladata maradt „csak" hátra mintegy desszertnek, munkánk eredményeként.

Tudnak már figyelni a tanulók apróbb részletekre is, így az oktatás további menetében az egyéni hibák javítására helyeződik a fő hangsúly. Általában a rossz helyről történő felugrás és a sodródó lécvétel jelenti a korrigálandó feladatot.

A rossz helyről történő felugrásra jellemző, hogy a tanuló az íven történő futást – léccel párhuzamos haladással –, a túlodali magasugró állványhoz közelebb kerülve fejezi be és kezdi még a felugrást. Ez a hiba szinte mindig rossz lábfej-ugróléc szöghelyzetet jelent, és feltételezi a lendületszerzés körívének kiegyenesítését, rontva a felugrás hatékonyságát.

A sodródó lécvétel történhet önálló hibaként és az előzően tárgyalt hibás végrehajtáshoz kapcsolódóan. Jellemző rá az, hogy a felugrás nem a megfelelő meredekséggel történik, és a felugrás-légmunka során végrehajtandó, hosszanti tengely körüli elfordulás sem kielégítő. Az esetek döntő többségében a rossz helyről történő felugrás sodródással is együtt jár. Olyan kirívó eset is előfordul néha, hogy a gyakorlás során némelyik gyerek, aki az előzőek szerint hibázik, egyszerűen az ugródombon túl érkezik talajra – balesetveszélyes módon. Ezért ajánlatos a sérülést megelőzendően, beszőnyegezni a leérkezőhely ugróállványok felőli oldalait is.

20. gyakorlat: A flop magasugrás végzése a „szabályoknak" megfelelő feltételek alapján – egyéni hibajavítással.

A tanulásnak ebben a szakaszában alkalmazok segédeszközöket és segédjeleket. A rossz helyről történő elugrás javítására a magasugróléc középvonalába, attól mintegy 1–3 lábfej távolságba (ugrómagasságtól függően!) akadályt állítok (zsámoly, szemetes edény, szék stb. formájában), ami kényszeríti az ugrót a megközelítően jó helyről történő felugrási pont megválasztására – különben ütközik. Először szerfelett zavarólag hat az új körülmény a gyerekekre, de hamar megszokják.

Következő fokozatként a finomabb tájékozódást igénylő és automatikusabb mozgásvégrehajtást – technikai tudást – feltételező segédjelek alkalmazását próbálom meg. Berajzolom krétával az ívenfutást segítő helyes pályát, amin az ugrónak haladnia kell. Amikor viszonylag stabillá válik az egyéni távolságú ívenfutás, akkor leszűkítve berajzoljuk az elugrás területét kb. 50 cm átmérőjű provizorikus körrel. Ehhez a végponttal meghatározott pályához lehet igazítani az ugrók indulási segédvonalait is, rögtön tudatosítva az egyéni lendületszerzési távolság eredményt befolyásoló jelentőségét.

Újabb szempontként, a lábfej kitámasztáshoz megfelelő helyét is berajzolom, kihangsúlyozva a magasugróléccel bezárt szögszár irányát, mintegy belépési sávként ábrázolva. Végül az utolsó három lépés helyét és nagyságát határozom meg segédkörrel.

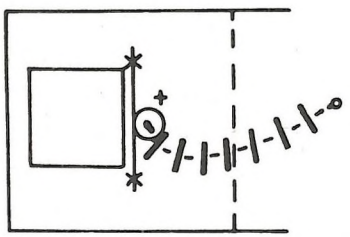
Amikor a gyerekek már „nagyot" akarnak ugrani, viszonylag gyakori hibává válik a futás ritmusának bizonytalanná válása, és

ezen belül a lépéshossz nyújtása, illetve indokolatlan rövidítése. Mindamellett úgy tapasztaltam, kedvező – ezen a szinten – az utolsó lépés rövidítése, kismértékben segítve ezzel a kar-láblendítés gyorsítását, ezen keresztül a dinamikusabb felugrást.

Az a láberő, ami a hosszabb támaszhelyzetet elbírja, nincs még meg a középiskolás tanulóknál. Egy dolgot azonban nagyon következetesen próbálok megkövetelni – a sarkon-talpon át történő gördülést, a felugrást megelőző mozzanatként.

Gyakorlatváltozatok a technika és a mozgásminőség javítása érdekében.

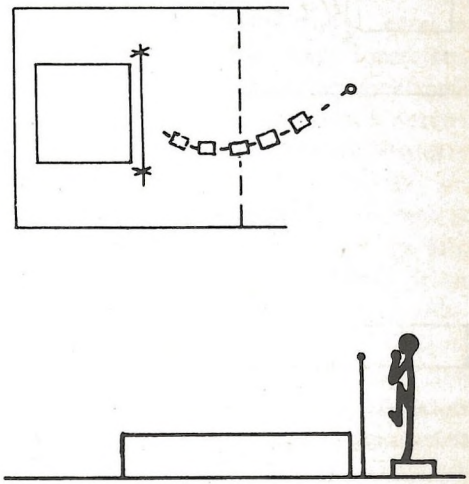
A futás lépéshosszának szabályozására (a helyes ívre merőlegesen) egyenletes távolságokra elhelyezett jelölő szalagokkal, esetleg tornabotokkal olyan kényszerpályát alakítok ki, hogy folyamatos futással való leküzdése ne tegye lehetővé a lépésszerkezet megváltozását (10. ábra).



10. ábra

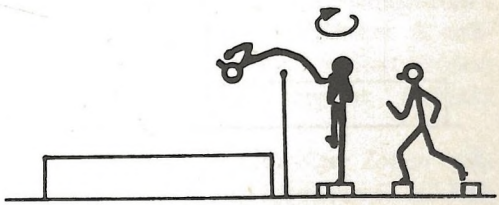
A körülmények megváltozása mindig új ingereket jelent a szervezet számára. Ennek a ténynek a megfontálásából fakadóan szoktam a tanulóknak időnként olyan plusz feladatot, feltételt állítani, ami lehet, hogy időlegesen akár még vissza is veti a már stabilnak érzett mozgást, de áttételesen és távlatában feltétlenül hasznos valamilyen tulajdonság fejlesztése érdekében. Ilyen például az, a flopptechnika elsajátíttatásánál maradva, amikor a gyerekeknek a felugrást az ugróhelyre helyezett zsámolyról kell végrehajtaniuk – erősítve ezzel az igénybe vett izmokat, a nagyobb magasságban levő léc „pszichés terhének" oldását, a hosszabb úton történő leérkezés adta koordinációs szükségletet, valamint az abból fakadó nagyobb távolságú zuhanás érzetének megismerését (11. ábra).

Az is hatásos, érdekes, először bonyolultnak tűnő feladatnehezítés, amikor a lendületszerzést a körívre helyezett zsámolysoron futva kell végrehajtani (erős egyensúlyozást igényel). A zsámolysoron történő futásból többféle befejezési lehetőség adódik, ami komplex képességfejlesztést is lehetővé tesz. Például:



11. ábra

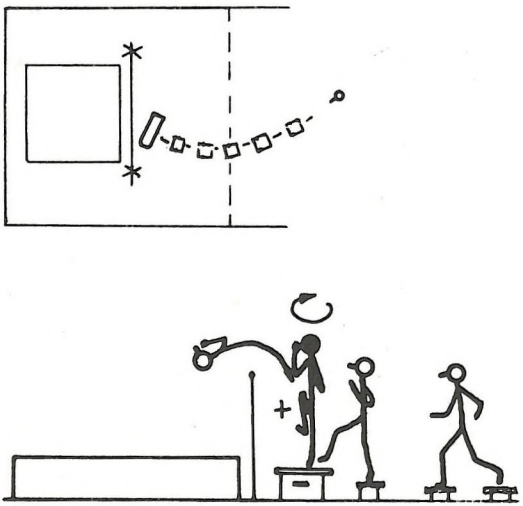
1. *Felugrás* egy utolsó, azonos nagyságú zsámolytetőről. A kitámasztás és az elrugaszkodás feladata meglehetősen bonyolulttá válik a billenő, instabil, a viszonylag kicsi felugrási felület következtében (12. ábra).



12. ábra

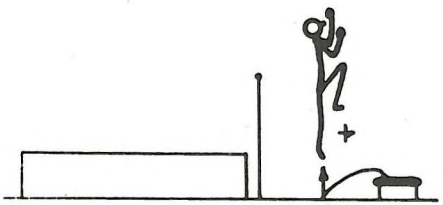
2. *Felugrás* egy az utolsó zsámolynál magasabb szekrénytetőről, ami ugyan stabil, de a magasabb helyre való fellépés nagyobb láb-

erőt, más hajlásszögben megvalósítandó erőkifejtést igényel, ezzel új hatásokat vált ki. (13. ábra).



13. ábra

3. Történhet a *felugrás* az utolsó zsámolyról való futólagos mélybeugrásból is. Ebben az esetben a kb. 40 cm-es zuhanás a talajig – az utolsó, kitámasztó lépés megtételéhez – komoly erőfeszítést eredményez az ugrásban részt vevő izmok számára, fokozott mértékben fejlesztve ezzel a robbanékony láberőt (14. ábra).



14. ábra

Az imént felsorolt eszközök segítségével tovább variálhatjuk a feladatot a feltételek különböző módon való keverésével. (Például a futás folyamatosságát megtörjük zsámolyokra fellépéssel stb.)

Beszélgettem a tanítási módszeremről magasugrással foglalkozó szakemberekkel is. Véleményeink kifejtésénél, kissé eltérő a kiindulási pont. Nyilván a szakemberek fő célja, a minél eredményesebb versenyző nevelése. Az én felfogásomban – jóllehet az eredményes versenyző nevelése is szempont – a fő cél, a minél sokoldalúbban képzett, ügyes, nyitott mozgáskultúrával rendelkező személyiség képzése.

A szakemberek véleménye szerint a tanításom szempontjából ott lehetne fokozni a minőséget és így a teljesítményt, ha a felugrás meredekségének javítására az átlépő magasugró technikát használnám rávezető gyakorlatként. A hátrabukfenccel mint járulékos feladattal kapcsolatban megjegyezték, hogy a léc fölé történő lábkiemelést szerintük nem befolyásolja. Még egy megjegyzés fontosnak tűnik a vélemények közül. Van, aki azt szakmai szempontból fontosnak tartaná megjegyezni, hogy a légmunka során jelentkező hibák, szinte kivétel nélkül a rossz felugrásból következnek, így javításuk lehetőségét is ezen a területen kell keresni.

Mindenesetre megfigyelésem szerint tanulóim a flop magasugró technikát megszeretik, 3–5 tanítási óra alatt a tőlük elvárható szintre elsajátítják. Osztályátlagban nézve a teljesítményüket ezzel a technikával a legeredményesebbek. Kellő térhez jutva, egyéni eredményeiket jelentősen megjavítják.

FOLYÓIRATSZEMLE

Atlétika

(a Magyar Atlétikai Szövetség Lapja)

Régi adósságát teljesíti „A testnevelés tanítása" akkor, amikor az „Atlétika" című havilap „termésének" nyomonkísérő ismertetését elvégzi. Ez különösen indokolt annak tudatában, hogy a testnevelés egyik alapsportágának bázisát képező terület élete, a testnevelő tanárok számára is fundamentum, a hatékony, korszerű munkavégzés segítésére. Az új módosított atlétikai állásfoglalás szintén sürgeti a tájékoztatást, „sportok királynőjének" viselt dolgairól.

„Nincs az a rossz, amiből ne születne valami jó is" mondta Voltaire – és ilyen „apróságra" vonatkoztatva is – milyen igaza van! A sok elkötelezettség miatt késett a szaklap bemutatása, ami viszont magával hozta azt, hogy egyszerre kellett átnézni és ezzel mintegy egészében értékelni az utóbbi években megjelent cikkeit. Hasznos volt a felhalmozódott kiadványok átnézése. Nyugodtan kijelenthetjük, hogy az egyik legjobban szerkesztett, egy szakterület életét tökéletesen átfogó több funkciót magas szinten megoldó, gyakorlati élettel teli, demokratikus szellemű folyóiratot vehettünk a kezünkbe.

Milyen funkciókról van szó? Talán a legfontosabbakat említeném. Magas szintű dolgozatokkal, szakfordításokkal *továbbképzést,* önképzést biztosít. Szinte minden – a területet érintő – eseményről, határozatról *tájékoztat.* Edzői gyakorlatok, műhelytitkok, edzéstervek közlésével *gondolatébresztő tapasztalatcserék* forrásává válik. Neves versenyzőket, szakembereket *bemutat, alaposabban megismertet* olvasóival. Folyamatosan közli a legújabb, mindenkit érdeklő versenyeredményeket, *ranglistákat, versenynaptárakat,* ezzel segítve a versenyzők felkészítésének tervezését is. Foglalkozik a sportegyesületek *szakosztályainak életével,* valamint természetesen a szakszövetség mindennapi gondjairól, híreiről is ír. *Szakmai párbeszédeknek, véleménycseréknek* is biztosít helyet, korrekt keretek között. *História* rovata megadja a kellő tiszteletet a régebbi idők nagy egyéniségeinek elismerésére, tanítva ezzel a fiatalokat a jó példa követésére, ismeretére. Végül, hazai viszonylatban sportági szaklapnál máshol nem tapasztalt, de feltétlenül követésre méltó módon, közli a szakirodalom nyelvünkre lefordított írásainak jegyzékét. Először azt hinné az ember, hogy csak egy szerencsés évjárat termésével találkozott, de nem így van. Ezt bizonyította az, hogy az 1983. évben megjelent számok elolvasása után szúrópróbaszerűen elővettem az 1981/12-es számú kiadványt is, ami meggyőzött arról, hogy évek óta magas színvonalon, tudatosan válogatott írásokkal megjelenő, precízen szerkesztett folyóiratról van szó. Egyetlen apró hiányosságot azért szeretnénk megemlíteni. Jó lenne, ha ismét látnánk tartalomjegyzéket és a szerzőkre vonatkozó legszükségesebb információt.

Miről is olvashattunk a már említett 1981/12. számban és az elmúlt évben megjelent lapokban önkényesen kiragadva az érdekesnek ítélt cikkek közül.

1981/12. szám: *Hortobágyi Tibor* a középtávfutók edzésmódszereiről ír élettani alapon szemlélve az összefüggéseket, és így kapcsolódva az edzéselmélet fogalmaihoz.

Fiatal távolugrók edzéséhez ad támpontszerű fogalomgyűjteményt *Szekeres Sándor.* A szakosztályok 1981. évi rangsora mellett érdekes adatokat kapunk „A forgásos technika úttörőjé"-ről.

Az 1983/1. szám folytatja *Sigér Zoltán* szakmai írását az „élvonalbeli hármasugrók felkészítésé"-ről. Ugyanígy folytatás a *Legkaja atlétikából* átvett munka is, a ‚Tízpróbázók kiválasztása és edzése" is. A „História" a Znomenszkij testvérekkel foglalkozik. Több apróbb, de érdekes írás világnagyságokról szól.

Az 1983/2. szám a budapesti fedettpályás atlétikai Európa Bajnokság jegyében íródott. Szinte az összes lényeges adatot megtudhatjuk az eddigi EB-k történetéből, eredményeiről. Érdekes interjúkat olvashatunk nagy egyéniségekről, valamint egy egészen speciális dolgozatot „Fedettpályás versenyzés és formaidőzítés" címmel – *Hortobágyi Tibor* munkáját.

Az 1983/3. szám tartalmazza az iskolákat közelről érintő OTSH állásfoglalást az atlétika sportág fejlesztésére kiadott 1423/1974. számú OTSH állásfoglalás korszerűsítését. A szakosztályok 1982. évi rangsora és az 1983. évi férfi fedettpályás ranglista szintén ebben a számban található. A „Hozzászólás" rovatban az egyetemi sport helyzete a téma.

Az 1983/4. szám nyitó cikke ismét *Hortobágyi Tibor* írása. „A speciális erőedzés néhány kérdése" a témája. *Farkas Ferenc* dolgozatának – „Fiatal gyaloglók felkészítése" - befejező része is itt olvasható. Találkozhatunk a fedettpályás világranglistával és az „1983. évi női fedettpályás ranglistá"-val is. A válogatott keretek közlése is folytatódik.

Az 1983/5. szám szakmailag különösképpen változatos. Ismét élettani alapokon nyugvó, edzéselméleti dolgozatot olvashatunk *Hortobágyi Tibortól* a TF tanársegédjétől. Az edzéselmélet szakembere „A távfutók felkészítésé"-vel foglalkozik. Irásaiban lényeges, hogy a gyakorlati aspektus, a gyakorlati felhasználhatóság a fő szempont. *Frank Hawill,* a híres brit edző írása tanít bennünket „Rendhagyó (?) maratoni edzés" címmel. *Dorothy Doolitle* Carl Lewis távolugró technikáját elemzi aprólékos módon. A francia rúdugró iskola „titkai"-val is megismerkedhetünk *Robin Sykes* munkája nyomán. Bemutatja a lap Castellát, a híres hosszútávfutót és Doley Thomsont, a tízpróba világcsúcstartóját. A szakfordításokat a „Tallózó" érdekességei zárják. Végül a válogatott keretek közlésével fejeződik be a gyűjtemény.

Az 1983/6. szám *Eckschmiedt Sándor* „A dobók edzésmunkájának tervezése" című szakmunkájának közlését kezdi meg bevezető írásként, ezzel egy másik szakág felé fordulva. A Haward féle lépéspróba után igen aktuális problémakörrel foglalkozik *Ellington Dorden.* Az androgén anabolikus szteroidok a témája a „Bolondok aranyá"-nak. A román távolugrónő Cusmir és az amerikai gerelyhajító világcsúcstartó Petranoff bemutatása után az európai ifjúsági ranglistát is bemutatja a lap.

Az 1983/7–8. szám rendhagyó módon, de nem véletlenül egy útibeszámolóval kezdődik. Dr. Harsányi László, M. Martin Márta az NDK-ban járt. A MASZ megbízása alapján az NDK Atlétikai Szövetsége irányítása mellett tanulmányozták az atlétikai felkészítés elveit, eszközeit, módszereit és ezek szervezeti kereteit. Tapasztalataik olvasása nem hétköznapi anyag a szakember számára. Folytatódik *Eckschmiedt Sándor szakcikke* „A dobók edzésmunkájának tervezése". Stílszerűen két dobószám elemzése következik neves szaklapból átvett fordításként. *Woicik, M.* elemzi a diszkoszvetést és a súlylökést, globálisan kifejtve gondolatait. *Krezinski,* a világ egyik legismertebb edzője, a lengyel rúdugró-iskola egyik megteremtője, a rúdugrásról fejti ki véleményét. S folytatódik az értékes szakcikkek sora: „Közép-, hosszútávfutó edzéselvek" *Manuel Bueno* svájci, „Ellenőrző jel a váltófutásnál" *Kerssenbrock, K.* csehszlovák, „Gyorserő és táplálkozás" *Zaleszkij, M.* szovjet, valamint „Fiatal közép- és hosszútávfutók felkészítése" *Rozim, R.* csehszlovák, nemzetiségű edzők munkáinak fordításaival. Valamennyi cikk igen hasznos, felhasználható olvasmány. A szakosztályi élet és az érvényben levő kategóriába sorolási pontrendszer viszonyáról ír egy gyakorlati példa kapcsán *Morvai Katalin.* Végül a szokásos „História" és „Tallózó" rovat érdekességei zárják a lapot.

Az 1983/9. számban folytatódik az NDK-ban járt szakemberek beszámolója és „A dobók edzésmunkájának tervezése" című tanulmány. *Gagyi Endre* a Budapest Nagydíjon szerzett megfigyeléseinek eredményét teszi közzé. Több nagyszerű szakfordítás között Coghlannal a kitűnő ír távfutóval készült interjút is olvashatunk. A magyar pontérték táblázatot ismer-

heti meg az olvasó az atlétikai eredmények összehasonlítására, a „Running Magazine"-ből átvett fordítás eredményeként. Egy, a gyorserő fejlesztésére és a mozgáskészség javítására is alkalmas eszköz bemutatására is sor kerül.

Az 1983/10. szám tartalmazza a szakosztályok 1983. évi rangsorát is több szakmai jellegű írás mellett.

Megkezdődött Szalma László 1983. évi felkészülésének és versenyzésének ismertetése is *dr. Zarándi László* publikálásában.

A „gyaloglók fehérjefogyasztásá"-nak kérdését vizsgálja *Kovács Csaba,* alapos lényegretörő dolgozatában. A hármasugrás elemzése mellett (szakfordítás) Juha Olga magasugrónőnket mutatja be a folyóirat.

Szalma László távolugróbajnokunk 1983. évi felkészülésének és versenyzésének értékelésével foglalkozik folytatólagos anyagként az 1983/11. szám, majd elsősorban az ifi EB és az IBV tükrében az utánpótlás helyzetképéről olvashatunk Stebacker Róbert összeállítása alapján. Az olimpiai időrend mellett még megszokott rovatok jelentkeznek a folyóirattól megszokott színvonalon.

Minden kedves olvasónknak és kollégánknak nyugodt szívvel ajánljuk tehát az „Atlétika" rendszeres olvasását.

Dubecz József

Boros Jenő felvétele

ISKOLAI TESTNEVELÉS
Bibliográfia II.
Összeállította: Nagy Istvánné
MAGYAR NYELVŰ KÖNYVEK

BIRÓNÉ NAGY Edit

A mozgásoktatás folyamatának didaktikai sajátosságai az iskolai testnevelésben. [Bp.] 1974. 275 p. (Kandidátusi disszertáció.)

BORSAI Ilona–HAJDU Gyula–IGAZ Mária

Magyar népi gyermekjátékok. 2. kiad. Bp. 1977. Tankönyvk. 128 p. 24 cm.

CSUTKA István

Az általános és középiskolai tanulók atlétikai képzésének módszeres felépítése. [Kiad. a] Fővárosi Pedagógiai Intézet Bp. 1972. Főv. Ny. V. 78 p. 20 cm.

GYÁRFÁS Tamás – RADNÓTI László

Belépés nemcsak tornacipőben! (Sportjátékok könyve.) Bp. 1977. RTV–Minerva. 119 p. 21 cm.

Játék. Tanárképző főiskolai tankönyvek. (Szerk. Szigeti Lajos) Bp. Tankönyvk. 24 cm. 2. köt. Sportjátékok. (Írta Csillag Béla, Detre Pál stb.) 1977. 500 p.

KARLÓCZAINÉ KELEMEN Marianne

Kisgyermekek játékoskönyve. (Pap Klára) Bp. 1976. Medicina, 395 p.

KIS Jenő – KIS Jenőné

De jó játék ez, gyerekek! Játékgyűjtemény 6–14 évesek számára. Bp. 1978. Tankönyvk. 303 p.

(LÉVAI Pálné – SZIJJ Zoltán)

Testnevelés. Kézikönyv az általános iskolák 4. osztályának tanítói számára. 2. kiad. (Ill. Szijj Zoltán.) Bp. 1971. Tankönyvk. 95 p.

(LÉVAY Pálné – SZIJJ Zoltán)

Testnevelés. Kézikönyv az általános iskolák 3. osztályának tanítói számára. (Ill. Szijj Zoltán) 2. kiad. Bp. 1971. Tankönyvk. 83 p.

Magyar népi játékok gyűjteménye. Szerk. Hajdú Gyula. Bp. 1971. Sport. 216 p. 24 cm.

(MÓNUS András)

Utmutató a könnyitett testnevelés tanításához. (Szerk.: Füle Ildikó). [Kiad. az] Országos Pedagógiai Intézet. Bp. 1980. (Pécsi Szikra Ny.) 97 p.

A mozgásjavító kisegítő iskola nevelési és oktatási terve. Főszerk.: Mezeiné Isépy Mária. Bp. OPI. 1981.

NAGY Tamás

Játékok futó- és dobófeladatokkal. [Kiad. a] Fővárosi Pedagógiai Intézet. Bp. 1973. Fővárosi Ny. V. 64 p. 19 cm.

[Országos Felsőoktatási Testi Nevelési Konferencia 1. 1974, Pécs.]

Az[első] 1. – –. Pécs, 1974. január 21–22. (Szerk. Wass Antal.) [Kiad. a] Felsőoktatási Pedagógiai Kutatóközpont. Bp. 1974. 334 p.

PADISÁK Mihály – PADISÁK Judit

Minden napra egy játék! Játéktár: pedagógusoknak, úttörővezetőknek, őrsvezetőknek, mókamestereknek. Bp. 1979. NPI. 11 p. 340 mell. 17 cm.

SIPOS György

A testnevelés tanítása. Tanítóképző Főiskolák. Egységes jegyzet. Bp. 1978, Tankönyvk. 270 p.

Szöveggyűjtemény az iskolai testnevelés atlétika tantervi anyagának feldolgozásához. (Szerk.: Tótzyné Keresztesi Katalin) Bp. 1981. Tankönyvk.

A testnevelés néhány tantárgypedagógiai problémája. (Szerk. Nagy György) (Kiad. az) OPI. Bp. 1972. 212. p.

A testnevelési osztályok tízéves működésének tapasztalatai. (Az Orsz. Testnev. és Sporthiv. és az Oktat. Miniszt. közös rendezésében, 1979 dec. 5-én megtartott országos értekezlet anyaga. Összeáll.: Gergely Gyula) Kézirat. [Kiad. az.] Oktatási Minisztérium Testnevelési és Sport Önálló Osztálya. Bp. 1980. 116 p. 21 cm.

Az utánpótlás-nevelés 15 éves tapasztalatai. Kézirat. (Összeáll.: az OTSH Sportágak Főoszt.) Bp. 1979. Sportpropaganda. 183 p.

VARGA Péterné

Az iskolai testnevelés játékai. Bp. 1971. Sport. 257 p. 25 cm.

(VARGA Sándor)

A nevelés és az oktatás tervének értelmezése és a tanítás ajánlott módszere a testnevelésben. [Kiad. a] Fővárosi Pedagógiai Intézet. [Bp.] 1978. 56 p.

Válogatott tanulmányok a sport és testnevelés tárgyköréből. (Szerk. Krasovec F.) [Kiad. a.] Felsőoktatási Ped. Kutatóközpont. (Kézirat.) Bp. 1974. 425 p. 20 cm.

TANTERVEK

(BURKA Endre – NAGY Tamás – VARGA Sándor)

Testnevelés 1–4. osztály. Tantervi útmutató. A Középiskolai nevelés és oktatás terve. [Kiad. az] OPI. Bp. 1977, Tankönyvk. 67 p.

(NAGY Tamás)

Testnevelés 1–4. osztály. Tantervi útmutató. Az általános iskolai nevelés és oktatás terve. [Kiad. az.] OPI. Bp. 1978. Tankönyvk. 45 p.

Testnevelés. Teljesítményfüzet a középiskolák 1–2. oszt. számára. (Szerk.: Nagy Sándor. [Ill.] Szijj Zoltán.) Bp. 1978. Tankönyvk. 56 p.

Tanterv és utasítás az általános iskolák szakosított tantervű osztályai számára. Testnevelés 1–8. oszt. [Kiad. a.] Művelődésügyi Minisztérium. (Kézirat.) Bp. 1972. [Ny.n.]

Az általános iskolai nevelés és oktatás terve. Gyógytestnevelés. 1–8. osztály. Szerk. Burka Endre. (Bp.) 1978. (OPI) 33 p. 20 cm.

Testnevelés. Teljesítményfüzet [az általános iskolák] 3–4. oszt. számára. (Szerk.: Nagy Tamás. 2. kiad. [Bp.] 1978. Tankönyvk.) 32 p.

Testnevelés. Teljesítményfüzet [az általános iskolák] 5–6. oszt. számára. (Szerk.: Nagy Tamás. 2. kiad. [Bp.] 1978.) Tankönyvk. 47 p.

Az általános iskolai nevelés és oktatás terve. Testnevelés. 5–8. oszt. (Szerk.: Burka Endre – Nagy Tamás.) (Kiad. az OPI) Bp. 1978. Sport. 55 p. 20 cm.

Testnevelés. Teljesítményfüzet [az általános iskolák] 7–8. oszt. számára. (Szerk.: Nagy Tamás. 2. kiad.) [Bp.] (1978) Tankönyvk. 47 p.

(BURKA Endre – NAGY Tamás)

Testnevelés. A szakosított tantervű gimnáziumok munkafüzete. I. oszt. Bp. 1973. Sportprop. 27 p.

Tanterv és utasítás a gimnáziumok szakosított tantervű osztályai számára. Testnevelés. Kézirat. Bp. 1972. [Sportprop.] 117 p. 28 cm.

Testnevelés. A szakosított tantervű gimnáziumok munkafüzete. II. oszt. (Szerk. Nagy Tamás) Bp. 1973. Sportprop. 52 p.

A szakközépiskolai nevelés és oktatás terve. Testnevelés. Heti 3–3–3...2 óra. (Szerk. Nagy Sándor–Nagy Tamás) (Kiad. az Országos Pedagógiai Intézet.) Bp. 1978. 49 p. 20 cm.

Testnevelés 1–3. osztály. Tantervi útmutató. A szakmunkásképző intézetek nevelési és oktatási terve. (Szerk.: Nagy Sándor.) [Kiad. az.] OPI. Bp. 1978. Tankönyvk. 99 p.

A szakmunkásképző iskolák nevelési és oktatási terve. Testnevelés. 1–3. osztály. Szerk. Nagy Sándor. Bp. (1977), Tankönyvk. 74 p. 21 cm.

SPORTISKOLAI TANTERVEK

Atlétika. [Írták] Szekeres Sándor, Szörényi István stb. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 303 p. 20 cm.

FÜZESSÉRY Gyula

Kajak-kenu. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 102 p. 20 cm.

GYENES Tamás

Tanterv a sportiskolák részére. Labdarúgás. Bp. 1971. Sportprop. 171 p. 29 cm.

HARIS Ferencné

Kosárlabda. [Kiad. a] Központi Sportiskola Bp. 1976. 89 p. 20 cm.

HENNIG Ernő–GÓCZI Árpád

Röplabda. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 241 p. 20 cm.

HOFMANN Géza

Birkózás. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 103 p. 20 cm.

KOROCZ Gyula

Kézilabda. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 137 p. 20 cm.

KÖNIGH György – KISS Egon

Vizilabda [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 89 p. 20 cm.

PÁL József

Súlyemelés. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 111 p. 20 cm.

PETRÓCZY Attila

Kerékpár. [Kiad. a] Központi Sportiskola Bp. 1976. 103 p. 20 cm.

SÁGI Elvira

Úszás. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 102 p. 20 cm.

SÁGI József

Cselgáncs. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 69 p. 20 cm.

SALY Miklós

Evezés. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 81 p. 20 cm.

SZABÓ József

Öttusa. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 64 p. 20 cm.

Torna. Sportiskolai tanterv. 1–2. rész. Kiad. a KSI. 1976. 98 p. 20 cm.

VOLPER László

Az asztalitenisz oktatása. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 118. p. 20 cm.

ZIEGLER János – ÖKRÖS Sándor – GALBÁCS Pál

Labdarúgás. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1977. 197 p. 20 cm.

PILLANATOK A TF ÉLETÉBŐL

Rovatunkban a TF olyan mozzanatairól kívánunk röviden tudósítani, amelyek valamennyi testnevelőnek, sportoktatónak, tanítónak érdekes lehet. Az itt olvasható aktuális beszámolók hitelét az Egyetemi Tanács üléseinek jegyzőkönyvei adják, hiszen mint minden egyetemen a TF-en is ez a fórum az, ahol a főiskola életével kapcsolatos határozatok, döntések megszületnek.

Az *1983. március 30-i* ülésen *1. napirendként* – dr. Nádori László tudományos rektorhelyettes előterjesztése nyomán – az 1982. évi tudományos munkáról szóló jelentést, illetve az 1983. évi tématervek jóváhagyását tárgyalta a Tanács. A Tanács egyhangúan elfogadta mind az előterjesztést, mind a tématerveket.

Az ülés *2. napirendje* a komplex államvizsga bevezetése volt. Közismert, hogy a végzősöktől, ismereteik integrálását követelik most már meg; ez tükröződik az új típusú vizsgázási formában is. A Tanács dr. Istvánfi Csaba rektorhelyettes előterjesztését egyhangúan elfogadta.

3. napirendi pont az 1982. évi költségvetési gazdálkodásról szóló jelentés volt. Több hozzászólást követően, három tartózkodással a Tanács egyhangúan elfogadta az előterjesztést, de a határozat kimondja, hogy a továbbiakban szerepeljen a költségvetésben olyan kitétel, aminek értelmében a főiskolák közötti tudományos rendezvényekre évente egy-két arra érdemes hallgató kiutazása megoldható legyen.

4. napirendként a TF központi kutatási téma helyzetéről, végrehajtásáról adott szóban tájékoztatást a tudományos rektorhelyettes, amit hozzászólás nélkül elfogadott a testület. Befejezésül dr. Nádori László tájékoztatta a Tanácsot, hogy az 1982. évi nemzetközi kapcsolatok alakulásáról. Változatlanul nagy gondot jelent a KISZ-szervezet keretében történő külföldi utazás(ok) finanszírozása, amennyiben arra sem központilag, sem helyileg nincs támogatási alap.

Végül az oktatási rektorhelyettes tájékoztatta a Tanácsot, hogy az MM illetékes munkatársának segítségével felülvizsgált tanulmányi és vizsgaszabályzatot újabb vita nélkül – a korábbi korrekciók végrehajtása után – fogadja el a Tanács. A Tanács tagjai tudomásul vették a bejelentést.

A TF főtitkára bejelentette, hogy a főiskolán első ízben 1983. március 31-én rendezik meg az ünnepélyes, nyílt tanácsülést.

(hortobágyi)

INHALT

Dubecz József–Nagy Sándor: Über die Bewahrung der neuen Erziehungsund Bildungspläne und über die Erfahrungen der praktischen Arbeit I. 65

Dubecz József: Ich lehre der Floptechnik 84

Bemerkungen, Beiträge 93

Rundschau 95

Buchbesprechung 97

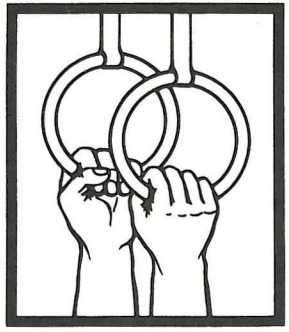
Aus dem Leben der Hochschule für Körperkultur. B. III.

СОДЕРЖАНИЕ

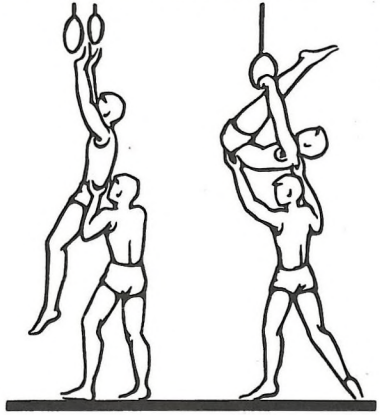
Дубец Й-нагь Ш: О годности программы обучения и воспитания по физкультуре, и об опытах практической работы I.
(Предшествующие события) 65
Дубец Й: Я учу технику „Флопа" 84
Обзор журналов 93
Хормобагьу Т: Мгновения из жизни Выше

INDEX: 25 825

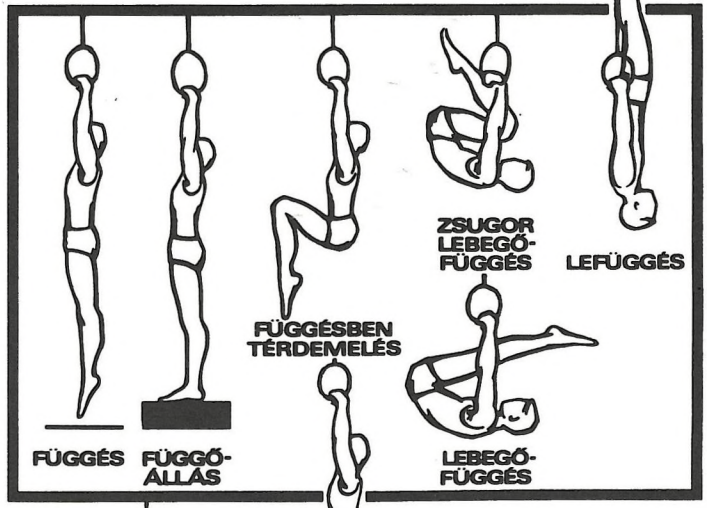
ALAPELEMEK GYŰRŰN I.
ÁLLÓHELYZETEK FÜGGÉSBEN



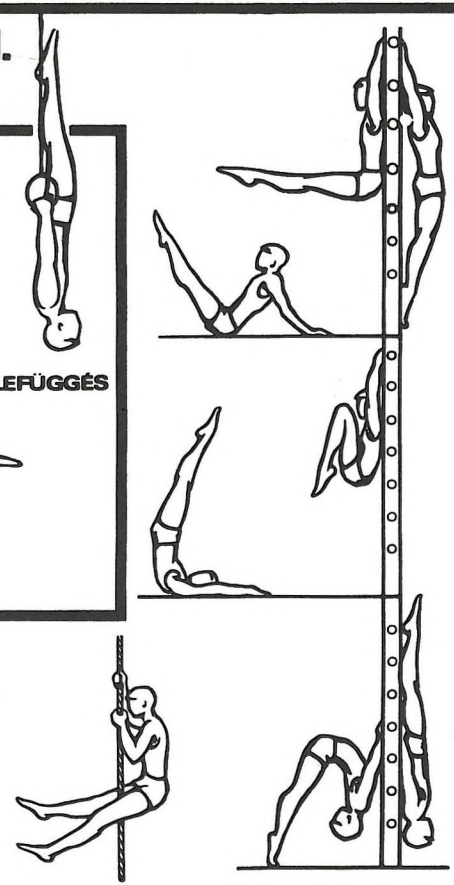
GYŰRŰ FOGÁSA ÁLLÓHELYZETEKNÉL



SEGÍTÉS ÉS BIZTOSÍTÁS MAGAS GYŰRŰN



EREszkedés HÁTSÓ FÜGGŐÁLLÁSBA



ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK KÖTÉLEN, TALAJON ÉS BORDÁSFALON

5,50 Ft